

**Transformando Parques por Medio de Gimnasios Biosaludables en Chía- Cundinamarca**

**Richard Ferney Castañeda Carvajal**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Recreación y Turismo**

**Bogotá D.C**

**2021**

**Transformando Parques por Medio de Gimnasios Biosaludables en Chía- Cundinamarca**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en  
Recreación y Turismo**

**Richard Ferney Castañeda Carvajal**

**Asesor:**

**Luis David Garzón Chaves**

**Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Recreación y Turismo  
Bogotá D.C  
2021**

### Dedicatoria

*Dedico este proyecto de grado en primer lugar a Dios y a mi familia que me han apoyado en el transcurso de la elaboración de este proyecto, también a todos mis amigos que me han apoyado incondicionalmente en el transcurso del tiempo.*

*Richard Castañeda*

### Agradecimientos

*Agradezco a los docentes que me han acompañado en la formación profesional, ya que con su exigencia, conocimientos y guianzas, me permitieron avanzar en mi vida profesional, muy especialmente a mi tutor de tesis el docente Luis David Garzón, ya que con su experiencia me dio una guía, también agradezco muy especialmente a la Universidad Pedagógica Nacional por brindarme grandes experiencias y docentes calificados en diferentes áreas del conocimiento, a las instituciones y funcionarios públicos que me han facilitado documentos para la elaboración de esta propuesta y muy especialmente a toda la comunidad que me brindo su apoyo, acompañándome en esta etapa de formación académica.*

*Richard Castañeda*

## Resumen

El presente proyecto tiene como finalidad formular un programa recreativo para ser entregado al Instituto Municipal de Recreación y Deporte en Chía- Cundinamarca, orientado al aprovechamiento de los parques y de los gimnasios biosaludables, que permita vincular por medio de las prácticas universitarias a estudiantes de carreras relacionadas a la Educación Física, la Recreación y el Deporte, para que puedan prestar servicios de orientación, instrucción y asesoramiento a habitantes del municipio en el uso adecuado de los equipos, evitando así posibles efectos nocivos en la salud y procurando el cuidado de las máquinas, además de ello se buscaría incentivar el uso del tiempo libre para actividades que mejoren la calidad de vida de las personas que acudan a los gimnasios biosaludables.

En relación con lo anterior, se realiza una revisión teórica de los conceptos de parque, tipos de parque, especificaciones y caracterización de los parques, centrándose en los parques ubicados en el municipio; se identifica los parques que tienen gimnasios biosaludables, y el tipo de maquinaria que poseen; Sumado a ello, se consulta el marco legal que acoge la reglamentaria del uso de los parques, y la aplicación de las leyes sobre la Recreación, y el Deporte. Por otra parte, se realiza la propuesta recreativa, utilizando la metodología de investigación proyectiva para que la propuesta pueda ser a futuro implementada por el IMRD de Chía, haciendo uso de encuestas de percepción a los habitantes del municipio como instrumento de recolección de información; así mismo, se plantean los factores económicos, de talento humano y el desarrollo del programa, y se describen convenios con las instituciones seleccionadas para la gestión de las prácticas. Con este programa, se espera realizar un aporte desde el ámbito recreativo al buen uso y el aprovechamiento del tiempo libre para realizar prácticas saludables con los habitantes de

Chía que decidan participar, y a su vez beneficiar a los estudiantes practicantes al colocarlos en un contexto real donde podrán aplicar sus conocimientos y ofrecerlos a la comunidad.

**Palabras clave:** Programa, actividad física, practicantes, tiempo libre, parques, bio saludables.

### **Abstract**

The intention of this project is to formulate a recreational program to be delivered to the Municipal Institute of Recreation and Sports, Chia-Cundinamarca, oriented to the use of parks and bio healthy gyms, which allows to link career students through university practices related to Physical Education, Recreation and Sports, so that they can provide guidance, instruction and advice services to inhabitants of the municipality in the proper use of equipment, accordingly with avoiding possible harmful effects on health and ensuring the care of machines. In addition, it would seek to encourage the use of free time for activities that improve the life quality of people over 18 years old.

In relation to the above, a theoretical review of the park concepts, park types, specifications and characterization of the parks is carried out, focusing on the parks located in the municipality; the parks that have bio healthy gyms are identified, and the type of machinery they have; In addition to this, the legal framework that embrace the regulations for the use of parks, and the application of the laws on Recreation, and Sports are consulted. In addition to this, the legal framework that embrace the regulations for the use of parks, and the application of the laws on Recreation, and Sports are consulted. On the other hand, the recreational proposal is made,

using the projective research methodology so that the proposal can be implemented in the future by the IMRD of Chia, making use of perception surveys of the municipality population as an instrument for collecting information; likewise, economic factors, human talent and the development of the program are considered, and agreements with the institutions selected for the management of the practices are described. With this program, it is expected to contribute from the recreational field to the proper use and use of free time to carry out healthy practices with the inhabitants of Chia who decide to participate, and in turn benefit the practicing students by placing them in a real context where They will be able to apply their knowledge and offer it to the community.

**Keywords:** Program, physical activity, practitioners, free time, parks, bio healthy.

## Tabla de Contenidos

<b>1. Introducción .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Justificación .....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I. CONTEXTO Y OBJETIVOS.....</b>	<b>15</b>
<b>3. Planteamiento del problema .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1. Pregunta problema .....</b>	<b>19</b>
<b>4. Objetivos .....</b>	<b>20</b>
4.1. Objetivo general.....	20
4.2. Objetivos específicos .....	20
<b>5. Caracterización y/o contexto.....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO II. LOS PARQUES Y LOS GIMNASIOS BIOSALUDABLES, UNA MIRADA CONCEPTUAL .....</b>	<b>25</b>
<b>6. Antecedentes de la investigación.....</b>	<b>25</b>
<b>7. Marco teórico .....</b>	<b>30</b>
<b>7.1. Parques.....</b>	<b>30</b>
7.1.1. <i>Definición</i> .....	30
7.1.2. Clasificación .....	30
<b>7.2. Gimnasios biosaludables .....</b>	<b>31</b>
<b>Imagen 1.....</b>	<b>32</b>
<b>7. Marco legal .....</b>	<b>38</b>

<b>7.1. Constitución política de Colombia</b> .....	38
<b>7.2. Política Pública Distrital de Espacio Público 2019-2038</b> .....	39
<b>CAPÍTULO III. LA RECREACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LOS PARQUES</b> .....	43
<b>8. La recreación</b> .....	43
<b>8.1. Definición de recreación</b> .....	44
<b>8.2. Importancia de la recreación en los parques</b> .....	46
<b>CAPÍTULO IV. LOS GIMNASIOS BIOSALUDABLES, UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b> .....	48
<b>9. Gimnasios biosaludables</b> .....	48
<b>9.1. Beneficios de los gimnasios biosaludables</b> .....	49
<b>9.2. Estilo de vida saludable</b> .....	50
<b>9.3. El rol del docente en los gimnasios biosaludables</b> .....	51
<b>CAPÍTULO V. METODOLOGÍA</b> .....	53
<b>10. Metodología</b> .....	53
<b>10.1. Análisis de involucrados</b> .....	56
<b>10.2. Instrumentos</b> .....	58
<b>CAPÍTULO VI. RESULTADOS, ANÁLISIS Y CONCLUSIONES</b> .....	59
<b>11. Resultados y análisis de la aplicación del instrumento de recolección de información.</b> .....	59
<b>12. Conclusiones</b> .....	68
<b>13. Producto</b> .....	70
<b>14. Referencias Bibliográficas</b> .....	71
<b>15. Anexos</b> .....	75
<b>15.1 Anexo 1. Matriz de análisis de autores sobre política pública.</b> .....	75

<b>15.2 Anexo 2.</b> Cubrimiento poblacional en las diferentes veredas del municipio de Chía y la zona urbana periodo 2016-2019. ....	82
<b>15.3 Anexo 3.</b> Programa adulto mayor y programa de Gimnasios del IMRD del municipio de Chía desagregada por ciclo de vida. ....	83
<b>15.4 Anexo 4.</b> Porcentaje de población residente en zonas urbanas. ....	83
<b>15.5 Anexo 5.</b> Escenarios deportivos y recreativos administrados por el IMRD. ....	84
<b>15.6 Anexo 6.</b> Tasa de crecimiento total TCT X 1000 Hab. Municipio de Chía ....	84
<b>15.8 Anexo 8.</b> Documento maestro de la Licenciatura en Recreación y Turismo UPN .....	85
<b>15.9 Anexo 9.</b> Formulario Google, encuesta recolección de información .....	85
<b>15.10 Anexo 10.</b> Respuestas formulario Google. ....	85
<b>15.11 Anexo 11.</b> Propuesta de un programa sobre el uso guiado de los gimnasios biosaludables por medio de practicantes universitarios dirigido al IMRD de Chía Cundinamarca .....	86

## Índice de imágenes

<b>Imagen 1.</b> Esquí de fondo .....	35
<b>Imagen 2.</b> Pony .....	
<b>Imagen 3.</b> Ascensor.....	36
<b>Imagen 4.</b> Timón .....	
<b>Imagen 5.</b> Columpio.....	37

<b>Imagen 6.</b>	
Surf.....	38
<b>Imagen 7.</b>	
Patín .....	38
<b>Imagen 8.</b>	
Cintura.....	39
<b>Imagen 9.</b>	
Masaje.....	39

### Índice de Figuras.

<b>Figura 1.</b> Rango de edad .....	60
<b>Figura 2.</b> Ocupación.....	61
<b>Figura 3.</b> ¿Conoce los gimnasios biosaludables cerca de su casa? .....	62
<b>Figura 4.</b> ¿Qué tan frecuentemente hace uso de los gimnasios biosaludables ubicados en los parques de Chía? .....	63
<b>Figura 5.</b> Si hace uso de los gimnasios biosaludables, ¿en qué jornada del día tiene disponibilidad para ir?.....	64
<b>Figura 6.</b> ¿Tiene conocimiento de la actual oferta institucional, del Instituto de Recreación y Deporte del municipio de Chía Cundinamarca? .....	65
<b>Figura 7.</b> Interés en participar en la propuesta planteada .....	66
<b>Figura 8.</b> ¿Considera pertinente y factible que existan instructores apoyando el uso adecuado de los gimnasios biosaludables en Chía? .....	66

## 1. Introducción

Los parques públicos de Chía poseen en su mayoría estructuras denominadas Gimnasios Biosaludables<sup>1</sup>, los cuales consisten en una serie de máquinas sencillas destinadas a la realización de ejercicio físico y cuya destinación era originalmente para personas de avanzada edad. Sin embargo, su uso se ha ido diversificando y personas de todas las edades han hecho uso de estas estructuras en algún momento. Esto no indica que el uso de los elementos sea frecuente o que se usen de manera adecuada, ya que los aparatos en su mayoría podrían parecer complejos y las instrucciones no son tan claras, si las tienen. Sumado a ello, muchas de las personas no destinan su tiempo para ser consistentes con el uso de estos escenarios, y también algunas de las máquinas se dañan con facilidad por lo que se dejan de usar.

Es por ello que, en el presente documento se plantea la propuesta de un programa que permita que los estudiantes de diversas instituciones educativas cuyas carreras estén orientadas hacia la Educación Física, la Recreación y el deporte, puedan realizar sus prácticas apoyando al IMRD<sup>2</sup> en el acompañamiento del uso de los gimnasios biosaludables por parte de los habitantes del municipio en los diferentes parques en los que se encuentran este tipo de estructuras. Esto incentivaría el uso adecuado de las máquinas por parte de los usuarios, motivaría a las personas a asistir con más frecuencia a los parques y a realizar actividades que aporten a su calidad de vida,

---

<sup>1</sup>Los Gimnasios Biosaludables son espacios equipados con diferentes estructuras y máquinas destinadas a la realización de actividad física.

<sup>2</sup> Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Chía.

y evitaría que las personas resulten lesionadas debido al mal uso de los equipos, así como ayudaría a mantener los espacios en un estado aceptable.

Para el planteamiento de la propuesta, en una primera instancia se describirá el planteamiento del problema, la relevancia este proyecto para el desarrollo de la comunidad y el buen uso del tiempo libre en pro de la actividad física recreativa<sup>3</sup> (entendiendo que la salud se ve involucrada en la recreación, mejorando los hábitos cotidianos de las personas), adicionalmente, se encontrarán los objetivos, la pregunta problema y una contextualización de cómo se piensa implementar esta propuesta y los beneficios que trae a las partes involucradas. Finalizando, se encontrará una base de datos de los autores y documentos que se trabajaron para llegar a esta propuesta.

En una segunda instancia, se encontrarán las conceptualizaciones sobre los parques y sus características, así como la descripción de los parques que tienen gimnasios biosaludables en Chía, los equipos que poseen y su aforo regular, el estado de las máquinas del parque y el uso que les da la ciudadanía a estas. Sumado a ello, se realizará una revisión de los antecedentes de proyectos consumados con éxito en otras ciudades, y se realizará una conceptualización desde el marco legal y pedagógico orientada al planteamiento de la propuesta.

Finalmente, se realizará la descripción metodológica, el uso de encuestas como instrumento de recolección de información, se presentarán los análisis de los datos y las conclusiones generales del trabajo de grado. Producto de este proceso, se entregará la propuesta escrita del programa con todos sus componentes (estructura, talento humano, recursos económicos, entre otros) y se describirán los convenios con las instituciones educativas para los estudiantes practicantes.

---

<sup>3</sup> Son actividades recreativas, físicas y deportivas, que se realizan de una forma voluntaria y se desarrolla en su tiempo libre, generando con esto liberación de estrés.

## **2. Justificación**

El planteamiento de este trabajo surge por la visualización del poco uso o el uso inadecuado de los equipos de los gimnasios biosaludables ubicados en los diferentes parques de Chía, los cuales pueden ser aprovechables para que las personas puedan realizar actividades que mejoren su calidad de vida y utilicen su tiempo libre en espacios a menos que les permitan interactuar, disfrutar, relajarse o bien realizar un ejercicio físico que les aporte a su salud y que resulte placentero.

Así pues, la propuesta de un proyecto que permita que las personas se sientan motivadas a hacer uso de estos espacios es necesaria y pertinente pues este tipo de escenarios representan una inversión pública que está destinada a proporcionarle a los habitantes espacios de esparcimiento, recreativos y deportivos, y no están siendo utilizados. La razón de su desuso puede estar vinculada con el poco tiempo libre que poseen las personas que se encuentran en su etapa productiva, la falta de interés en realizar ejercicios físicos con rutinas, el desconocimiento sobre el uso de los equipos que se encuentran en los parques, la falta de motivación y promoción sobre el aprovechamiento de estos escenarios y del uso del tiempo libre con fines recreativos, y en algunas ocasiones se relaciona con cuestiones de seguridad.

Es por ello que, brindando la promoción, el acompañamiento y el asesoramiento adecuado, las personas podrían mostrar mayor interés en hacer uso de estos espacios, pues se sentirán seguros, guiados y con más confianza para usar los equipos, tendrán un respaldo, y a medida que vean un mayor número de personas aprovechando los gimnasios biosaludables, se motivarán a darles uso.

Sumado a esto, es necesario enfatizar en la importancia de brindar recreativos vinculados desde el uso del tiempo libre para que las personas puedan desestresarse, realizar actividades diferentes a las de trabajo o estudio, busquen el libre desarrollo de la personalidad, convivan con otras personas y procuren brindarle prioridad a su bienestar física y mental en medio de sus ocupaciones.

Por otra parte, esta propuesta impulsaría una mayor atención por parte de la Alcaldía de Chía, de las instituciones involucradas en el mantenimiento de estos espacios y a los encargados de planear y ejecutar programas para el desarrollo social, cultural, de recreación y deporte, ya que, a mayor uso de estos escenarios, más será la inversión de tiempo y recursos que se proveerán para este tipo de espacios, y a su vez, disminuiría los costos municipales orientados a la prestación de servicios de salud a largo plazo ya que con el programa se promoverían estilos de vida saludable cuya repercusión tendrá efectos inmediatos y posteriores.

Finalmente, esta propuesta igualmente beneficiaría a los estudiantes de distintas instituciones de educación que requieren de realizar sus prácticas, puesto que, por medio de la gestión de convenios entre el IMRD y las universidades, estos podrán acompañar a las personas en el uso de los gimnasios biosaludables en los horarios que más se acomoden a sus necesidades, actuando en un campo real y poniendo en práctica sus conocimientos mientras que cumplen con sus obligaciones estudiantiles. A medida que avancen en la contextualización y brinden su acompañamiento, es ideal que los estudiantes puedan realizar también propuestas que ayuden a mejorar el aprovechamiento de estos espacios, obteniendo más beneficios para las partes involucradas.

## CAPÍTULO I. CONTEXTO Y OBJETIVOS

### 3. Planteamiento del problema

La Recreación es un concepto cuya comprensión se ha derivado en diversos conceptos, muchas veces sujetos a la subjetividad de los individuos o comunidades que lo estudian; sin embargo, muchos presentan similitudes en cuanto a la intención con la cual las personas buscan espacios de recreación. Entre estas similitudes se encuentra el hecho de que la recreación está orientada hacia la búsqueda de la mejora en la calidad de vida<sup>4</sup>, el buen uso del tiempo libre, y en la realización de actividades que fomenten el ocio, el entretenimiento, y el libre desarrollo de la personalidad.

Estos términos, se encuentran estrechamente ligados con los lineamientos que se encuentran en la Ley 181 de 1995- Colombia, también conocida como la Ley del deporte, en donde se indica que la recreación es:

Un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y el mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. (Min. Deporte, 2019, Artículo 5)

Así pues, es preciso anotar que la recreación ha representado parte significativa en el desarrollo humano de las personas, al permitirles interactuar en diferentes escenarios en búsqueda de un bienestar orientado desde las sensaciones de satisfacción y disfrute de una o

---

<sup>4</sup> Entiéndase calidad de vida desde la condición a nivel social, físico y mental en que se encuentra una persona.

varias actividades, elegida por autonomía para ser realizadas en periodos de tiempos acordes al ritmo de vida de cada persona. Este tipo de acciones, ligados a la recreación y a la actividad física, representan en sí un valor significante en la calidad de vida que poseen las personas desde su individualidad, así como en la sociedad, ya que, como lo indica Peña, M. (2012), esta “En la persona se logran beneficios físicos, cognitivos, emocionales, espirituales, y sociales, con lo cual se promueven condiciones de vida saludables, que logran prevenir padecimientos y mejorar condiciones físicas, así como construir o mantener una adecuada salud mental”.

Esto quiere decir, que ambos conceptos están estrechamente ligados con la salud física y mental que las personas poseen, por lo tanto, la ausencia de estas resultaría en el deterioramiento de la salud, lo cual puede ir desde desgastes físicos, hasta estrés, depresión, baja autoestima, entre otros. En relación con ello, Peña (2018) igualmente indica que, “las personas han perdido competencias sociales en su interrelación con los otros, las cuales son necesarias para una buena salud mental, que la recreación y la práctica de actividades físicas pueden contribuir a retomar”.

Lo anterior indica que, así como se ven afectaciones personales, también se ven afectaciones en la forma en la que las personas se relacionan unos con otros, lo cual puede acarrear problemas más graves que se convierten en situaciones de interés general. Por lo tanto, el hecho de promover e implementar los ejercicios físicos y recreativos en búsqueda del bienestar en las comunidades resulta no solo conveniente, sino necesario.

En relación con ello, los estamentos gubernamentales de las diferentes naciones han procurado incluir programas orientados hacia un estilo de vida saludable en donde todo ciudadano pueda acceder a la práctica de actividades recreativas y deportivas, fomentando espacios de esparcimiento, expresión cultural y vivencias lúdicas. En el caso de Colombia, el gobierno se ha encargado de promover este tipo de espacios a través de diferentes leyes, como la

ley 181 de 1995, Ley del deporte, la ley 115 de 1994, o el Plan Nacional de Recreación, 2020-2026 Estilos de vida Recreación, los cuales han servido como bases para desarrollar los programas y actividades que cada ciudad está obligada a realizar para cumplir con lo establecido.

Sumado a ello, se establecen también los espacios propicios de uso público para que los ciudadanos puedan acceder desde su autonomía a hacer uso de su tiempo libre para realizar actividades recreativas, hacer ejercicio o practicar algún deporte; entre estos espacios se encuentran los parques, teatros comunitarios, casas de cultura, entre otros. En el caso de los elementos privados la lista es más variada, pues va desde centros comerciales, hasta cines, teatros, centros recreativos, gimnasios, cajas de compensación, conciertos, etc.

De acuerdo con lo anterior, existe una gran amplitud de servicios e infraestructura orientada hacia la recreación, el deporte, y la actividad física. Empero, es preciso anotar que, en Colombia, esto no se distribuye de igual forma en todo el territorio, así como la oferta de programas de acceso público para las personas no es igual de consistente en todas las Alcaldías, ejemplo de ello es la Alcaldía de Bogotá, que constantemente hace oferta de programas, conciertos, teatro, cine, recorridos en bicicleta, visitas a museos, jardines, parques, y demás, mientras que en otras ciudades o municipios la oferta no es igual de variada. En el caso del municipio de Chía-Cundinamarca, la oferta es mucho menor y siempre está segmentada y dirigida en mayor medida a adultos mayores, jóvenes e infantes, mientras que las actividades a las que pueden acceder las personas que se encuentran en su etapa productiva se ven reducidas a invitaciones de ferias gastronómicas y festivales, por lo cual, si estas personas quieren acceder a actividades recreativas, se verán obligados a adquirirlas por medio de entidades privadas.

En relación con ello, este tipo de población, que se encuentra entre los 18 a 65-70 años, son quienes son más propensos a presentar problemas de salud físicos y mentales (como los mencionados anteriormente) y su acceso a la actividad física y la recreación se ve más restringida. Así pues, se ve reflejada una gran necesidad de orientar programas recreativos y de actividad física hacia este segmento de la población y prevenir con ello un mayor riesgo en su salud, teniendo en cuenta los niveles de estrés a los que ya se encuentran sometidos dentro de sus actividades cotidianas y la necesidad de expresarse libremente, compartir con otros, realizar actividades de su gusto, y finalmente garantizar que el acceso sea público, ya que ese es otro de los factores que influye.

Ahora bien, con relación a la creación de programas orientados hacia esta población en Chía-Cundinamarca, es pertinente entonces realizar una propuesta que involucre el uso de escenarios de acceso público y que no requieran de una gran inversión por parte del gobierno (pues esto dificultaría la realización del programa). Es así que, el uso de los parques que cuentan con gimnasios biosaludables son apropiados para establecer una propuesta, pues la actividad física llama fácilmente la atención de las personas debido a sus múltiples beneficios, pero muchos no hacen uso frecuente de los equipos por no comprender como usarlos adecuadamente o no sentirse lo suficientemente motivados, por lo tanto, si hubiese personas que pudiesen instruirlos sobre el uso apropiado, los motivaran y se encontraran en diferentes horarios convenientes, las personas que viven cerca a cada uno de los parques asistirá con más frecuencia y hará uso de su tiempo libre en algo que le gusta y que es diferente a su situación laboral o estudiantil.

En este caso hay que tener en cuenta que la Alcaldía probablemente no destinaría recursos para mantener personal fijo en este tipo de actividades, por lo que la opción más viable

son los estudiantes de carreras afines con la Educación Física, la Recreación y el Deporte, pues son conocedores del tema que necesitan poner sus conocimientos en práctica y actuar en un campo real mientras aportan a su comunidad. Para que los estudiantes puedan participar de ello, es necesaria la gestión de convenios con sus respectivas instituciones académicas para que permitan que realicen sus prácticas acompañando, motivando e instruyendo a las personas que hagan uso de los gimnasios biosaludables, por lo tanto, el responsable de los convenios lo debería asumir el IMRD de Chía, ya que es la parte encargada de promover la Recreación y el Deporte en el municipio.

En concordancia con ello, tanto la población que se interese en participar en el programa, como los estudiantes que realicen el acompañamiento se verían beneficiados de la iniciativa; a ello se le suma que el bienestar en general aumentaría, y el uso de los parques sería más aprovechable.

De acuerdo con todo lo anterior, se plantea entonces si fuera viable presentarle la propuesta del programa al IMRD para que ellos como entidad pública sean los encargados de realizar los convenios con las instituciones para los estudiantes practicantes y se pueda ejecutar el programa, una vez demostrada la necesidad y los beneficios que traería en materia de salud, seguridad y aprovechamiento del tiempo libre.

### **3.1. Pregunta problema**

¿Es pertinente y viable realizar una propuesta sobre el acompañamiento de practicantes universitarios para el uso adecuado de los gimnasios biosaludables en Chía-Cundinamarca, incentivando el buen uso del tiempo libre en personas adultas?

## **4. Objetivos**

### **4.1. Objetivo general**

Generar una propuesta para el uso adecuado de los gimnasios biosaludables, por medio de prácticas universitarias, incentivando el buen uso del tiempo libre.

### **4.2. Objetivos específicos**

- Evaluar y diagnosticar las necesidades de actividad física recreativa de los adultos.
- Caracterizar demográficamente a la población participante. (nivel económico, edades, tiene hijos, horario laboral, estudio de población en general).
- Elaborar y desarrollar la propuesta según las necesidades de la población, respecto a la salud y actividades recreativas.

## **1. Caracterización y/o contexto**

La recreación es un campo multidisciplinar, que procura mejorar la calidad de vida las diferentes personas que lo practican, todas las actividades que se realicen deben ser forma voluntaria y que satisfagan las necesidades de ocio con el buen aprovechamiento del tiempo libre. Con el transcurrir del tiempo, este concepto ha ido evolucionando y se ha diversificado en diferentes nociones.

Debido a la importancia que ha obtenido la recreación al pasar del tiempo, esta ha ido cogiendo un papel importante en la misma sociedad, dentro de lo cual cada día se han ido implementando más y más programas recreativos incentivados por las instituciones gubernamentales o privadas, que buscan promover un estilo de vida saludable de los ciudadanos.

Se observa como cada día las ciudades crecen a ritmos acelerados, esto significado que cada vez se requiera un mayor espacio, para diferentes actividades recreativas y que se pueda compartir con la familia, por lo tanto, cada día hay más parques en nuestras ciudades, con diferentes lugares para la familia, sabiendo que la mayor parte del centro se encuentran construido, se están concentrando gran variedad de parques a los alrededores del municipio (ver anexo 3).

Desde la dirección del Instituto Municipal de Recreación y Deporte [IMRD], se busca incentivar la participación ciudadana por medio de diferentes programas, la mayoría de estos dirigidos a jóvenes, niños y adultos mayores (ver anexo 2.). Empero, existen muy pocos programas que acojan a la comunidad en general y además solo algunos de estos han sido programados a las horas de la tarde o de la noche, por ende, la cobertura para las personas cuando llegan de trabajar es mínima.

Teniendo en cuenta lo anterior se ve la necesidad de proponer un programa dirigido a la población en general, que se pueda realizar en diferentes horas del día para que así las personas que laboran en el día puedan participar de estos espacios y se les brinde un programa adecuado a las necesidades que ellos presentan.

Actualmente, los gimnasios biosaludables los utiliza la comunidad en general, pero muchos de las personas que hacen uso de este, no saben manejar las máquinas de la forma correcta y si lo hacen en exceso, puede traerles problemas futuros para la salud, significando esto una inversión en el sistema de salud. Hasta en el mismo instante un ejercicio mal hecho puede lesionar a alguien de por vida.

Una de las preocupaciones que han surgido con la pandemia, son los protocolos de bioseguridad a la hora de asistir a estos espacios, ya que por estar en un entorno público y su uso

tan frecuente no se puede mantener desinfectado en su totalidad, por ende en los diferentes espacios se brindara una guía de un uso adecuado de los gimnasios biosaludables y que cada participante debe contar con los implementos de bioseguridad necesarios como gel o alcohol, para aplicarse después de utilizar alguna de las máquinas de los gimnasios, también se contempla que el documento de la Secretaría de planeación para la caracterización demográfica del municipio de Chía para el 2018, nos indica el cuidados y prevención de las plagas, hongos y virus se hace un contante manteniendo de los diferentes espacios público, entre ellos los parques. (Secretaría de Planeación, 2018, p. 100)

En relación con lo anterior cada día existen más profesionales y campos de estudios dedicados a prevenir todo tipo de lesiones por ejercicios físicos, como también expertos en el área de la rehabilitación, estas diciplinas cada día toman mayor importancia, como también entre los más jóvenes cada día se preocupan más, por un envejecimiento adecuado y saludable.

Por ende, vemos como cada día los espacios recreativos y deportivos, toman una mayor relevancia para la población en general, esto se ve reflejado en la construcción de más escenarios para tales fines, como lo son parques, coliseos, canchas deportivas, instalaciones deportivas, gimnasios, centros recreacionales, parques de diversiones, parques temáticos, entre otras. Podemos encontrar algunos de estas instalaciones administrabas por el IMRD. (Ver anexo 4.)

Esto ha significado un gran incremento en los parques públicos que son espacios idóneos para el esparcimiento en familia y la realización de los ejercicios al aire libre, dentro de estos se han implementado diferentes espacios para que las familias se puedan recrear, como lo son las canchas deportivas, áreas para trotar, espacios recreativos y gimnasios biosaludables.

En un inicio los gimnasios biosaludables iban enfocados a los adultos mayores, con el pasar del tiempo este se ha ido volviéndose más popular entre los más jóvenes, esto se debe a

que cada día es más importante para la comunidad en general tener un estilo de vida saludable, más que todo por la alta tasa de contaminación que se presenta en las grandes ciudades y por la aparición de nuevas enfermedades.

Por esta razón cada día los gimnasios biosaludables han ido tomando mayor fuerza dentro de los parques, esto ha hecho que cada día se vuelvan más populares entre sus visitantes, ya que es un espacio donde se puede hacer ejercicios libres, fáciles y sin mayor complicación, aunque sino son realizados correctamente, puede generar problemas en la salud a futuro.

En esta parte comienzan a tomar un rol importante que las personas que utilicen los gimnasios biosaludables, hagan los ejercicios de forma correcta y en su mayor medida que se pueda hacer acompañado de un profesional o que este pueda hacer rutinas sugeridas, con esto poder prevenir lesiones a futura por ejercicios mal hechos o que las personas hagan ejercicio de forma excesiva.

Para poder brindar un acompañamiento adecuado, se propone que las diferentes universidades cercanas al municipio de Chía Cundinamarca y que tengan programas relacionados con la recreación y el deporte, se pueda brindar un convenio entre estas y el municipio, ya que se facilitaría que las personas que vallan a realizar los ejercicios lo puedan hacer de una forma adecuada.

Las universidades cercanas al municipio de Chía Cundinamarca son:

- Universidad Manuela Beltrán
- Universidad Pedagógica Nacional (Sede Valmaría)
- Universidad de la Sabana
- Universidad de Cundinamarca
- Universidad Militar

- Universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A.
- Universidad del Bosque
- Universidad del rosario
- SENA

Varias de estas universidades tienen carreras afines a los deportes y la recreación, por lo que se propone crear un convenio donde los estudiantes de estas carreras puedan hacer sus prácticas dentro del municipio, acompañando y brindando actividades recreativas a las personas que asistan a los gimnasios biosaludables.

Esto se haría en diferentes franjas horarias, para así poder cubrir una mayor cantidad de participantes, teniendo en cuenta que se busca beneficiar a las personas que laboran y no todos tienen la misma disponibilidad de tiempo, con esto se busca también poder aumentar el número de practicantes y poder brindarles un horario que se acomode a su jornada académica.

Teniendo en cuenta que muchos de los convenios actuales de las instituciones educativas, están enfocados a la Ciudad de Bogotá y los jóvenes que viven en el municipio de Chía Cundinamarca, deben desplazarse a estos lugares para poder realizar estas prácticas, con esto se busca poder reducir los gastos de los practicantes y que tengan un menor tiempo de desplazamiento, mejorando la calidad de vida y un mejor disfrute del tiempo libre.

Esto a raíz de que se presenta poca oferta de programas recreativos por parte del IMRD (ver anexo 1.), dirigidos a personas en su etapa productiva, ya que cuenta con poco tiempo libre y de esparcimiento, la mayoría de los programas no se ajustan a su horario disponible, por ende, si quieren salir a practicar algún tipo de hobby lo tendrán que realizar solos o en espacios con poca seguridad.

En relación con lo anterior un programa que reúna a los habitantes en cierta zona del municipio, esto generará mayor seguridad y con el pasar del tiempo la misma una apropiación de nuestros parques, mejorando así la seguridad con el mantenimiento de los parques, ya que con un mayor uso, se dará una mayor inversión del cuidado de estos, ya que algunos parques por el poco uso que se les da, existe cierto abandono en estos.

Con esto se busca implementar un buen uso del tiempo libre y que de la mano se disminuya el sedentarismo, ya que cada día la tecnología nos facilita más las cosas y por ende cada vez nos movemos menos, un claro ejemplo de esto es que hasta para hacer mercado, lo podemos ordenar desde nuestro celular o el hablar con otras personas lo hacemos desde nuestras casas.

Esta propuesta busca incentivar a la ciudadanía a conocer y participar de la oferta institucional del IMRD, asegurando un mayor alcance de la población, también beneficiar a los practicantes de las diferentes instituciones educativas cercanas al municipio, brindando un estilo de vida saludable con el buen uso del tiempo libre, promoviendo actividades recreativas y lúdicas, disminuyendo con esto el sedentarismo en las personas que deseen practicar.

## CAPÍTULO II. LOS PARQUES Y LOS GIMNASIOS BIOSALUDABLES, UNA MIRADA CONCEPTUAL

### **2. Antecedentes de la investigación**

Los antecedentes de investigación están orientados a la consulta de documentos relacionados con estudios realizados sobre el uso de los gimnasios biosaludables desde diversas perspectivas, comprendiendo los factores que influyen en la creación de programas orientados hacia el aprovechamiento de estos espacios con fines sociales y de salud. Por lo tanto, a continuación, se

colocan los documentos más relevantes que se relacionan con la temática del presente trabajo de grado.

### **GINAMSIOS URBANOS REGLAS Y APRENDIZAJES EN LA CIUDAD, Merchán,**

#### **C. 2018**

Esta tesis de maestría, nos indica como han iniciado los gimnasios biosaludables en la ciudad de Bogotá y cómo, en un inicio, se ve la falta de instrucción en estos espacios, también los habitantes que visitan estos parques deben regularse y aprender, por sí mismos, como hacer los ejercicios correctamente, resaltando que, desde la alcaldía distrital, se quieren impulsar más espacios al aire libre y que incentiven el buen uso del tiempo y un estilo de vida saludable.

### **Análisis de los proyectos de inversión en parques biosaludables en la localidad de Bosa en la vigencia 2017-2020. Camargo, C. V. (2018). Universidad Militar Nueva Granada.**

Este documento pertenece a una especialización de posgrado en Finanzas y Administración Pública, y plantea la necesidad de estudiar la comprensión de la salud corporal y mental de los individuos como una problemática social desde el incentivo para realizar actividad física que ayude a combatir el sedentarismo en la población colombiana en búsqueda de la calidad de vida; para ello, menciona los programas, iniciativas y propuestas que se han realizado desde el Estado, haciendo énfasis en las orientadas a la construcción de parques y gimnasios biosaludables para el disfrute y aprovechamiento de los mismos, centrándose en la inversión realizada en la localidad de Bosa.

### **EJERCICIOS BIOSALUDABLES PARA LA PROMOCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN LA COMUNIDAD DE NAGUANAGUA ESTADO CARABOBO.**

**Hernández, N. (2018). ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS/PHYSICAL ACTIVITY AND SCIENCE, 5(2).**

Esta investigación está orientada hacia la valoración de ejercicios biosaludables para el incentivo de la calidad de vida en la comunidad del Municipio Naguanagua, que permita concientizar la necesidad de la práctica consecutiva del ejercicio físico, y facilite alternativas para la vida sana. La metodología es de tipo evaluativa descriptiva. Se realiza la aplicación y seguimiento de la práctica de ejercicios en máquinas a cielo abierto y se concluye que efectivamente esto ayuda a combatir el sedentarismo y a reducir los efectos nocivos de la salud a mediano y largo plazo.

**Usuarios, motivaciones y socialización en los parques biosaludables. Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte, 7(2), 29-39. López Capra, F., & Roca Cruz, A. (2018)**

Esta investigación busca encontrar cuáles son las motivaciones de las personas para hacer uso de los gimnasios biosaludables en diferentes espacios públicos, tras el aumento de la implementación de estos equipos. Para ello, se realizaron encuestas cerradas a personas entre 18 a 24 años y a personas de más de 40 años, especialmente mujeres. Los datos arrojaron que se genera un interés en su uso por cuestiones de salud, combatir el sedentarismo y la satisfacción y placer de realizar actividad física.

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA (Doctoral dissertation, Universidad de Matanzas). Luis, E. B. (2016)**

El presente proyecto plantea como producto un manual de ejercicios orientados hacia el desarrollo de la fuerza en mujeres del municipio de Unión de Reyes, haciendo uso de los

gimnasios biosaludables, bajo la orientación de profesores y entrenadores, los cuales desde sus conocimientos pueden motivar el uso de estos elementos adecuadamente para cumplir con objetivos específicos. El proyecto plantea un proceso metodológico para la creación del manual y hace énfasis en los resultados obtenidos sobre la importancia de desarrollar la fuerza física desde ciertas edades y la conveniencia de las estructuras de los gimnasios biosaludables para ello.

***Amigos del parque. Suárez, L. V., Puerto, J. C. & Castellanos, S. A. (2021). U. Javeriana***

Este trabajo de investigación, plantea la creación de un sistema que sirva para orientar e instruir a adultos entre los 65 a 74 años de edad, en el uso adecuado de los gimnasios biosaludables, en este caso del ubicado en el barrio La Fraguüita, ayudando a minimizar el desgaste de los músculos y los huesos. El proyecto plantea igualmente las motivaciones que tienen las personas para participar en este proyecto, a lo cual se concluye que lo hacen ya que se les dificulta desarrollar los ejercicios adecuadamente en los equipos ya que no entienden su uso, e igualmente resalta la motivación en la población tras la implementación del sistema para seguir utilizando las máquinas en beneficio de salud física y mental.

***La actividad física en el parque biosaludable como medio para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio Libertador del municipio de Guateque – Boyacá. Vargas, S. A. (2016). UPN***

Este proyecto plantea la creación de un manual de actividad física en los gimnasios biosaludables que puede ser utilizado por la población en general, pero está enfocado a brindar las herramientas necesarias a mujeres entre 40 a 60 años que se les dificulta hacer uso de estos equipos debido al desconocimiento sobre el uso adecuado de estos equipos. La finalidad del

proyecto es promover los estilos de vida saludable, combatir el sedentarismo y prevenir lesiones por el mal uso, potenciando el bienestar físico y psicosocial.

**Iniciativa “La Hora Feliz”. Instituto Distrital de Recreación y Deporte, en alianza con Idartes. 2021.**

Esta es una iniciativa que busca fomentar el ejercicio de la Recreación y el Deporte en los habitantes de la ciudad de Bogotá, proponiendo la realización de diferentes actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas en diversos parques de Bogotá para brindar a los participantes una experiencia placentera y motivante tras las dinámicas impuestas por la pandemia. La iniciativa espera beneficiar a 700.000 habitantes, y con ello conseguir una Bogotá con mayor salud física y mental. Para ello, organizaron diferentes horarios y actividades simultáneas, permitiendo un aforo máximo de 50 personas.

Con los antecedentes presentados, es evidente que la preocupación por la salud física y mental se ha convertido en una problemática social que se ha visibilizado para comprender la importancia de proponer diferentes iniciativas, estudios y programas que ayuden a mitigar los efectos nocivos del sedentarismo y la falta de actividad física. Así mismo, se encuentra una estrecha relación entre estas propuestas con el uso de los gimnasios biosaludables para cumplir dicho objetivo, debido al auge de su popularidad, el acceso público a las máquinas, el desconocimiento general por parte de los ciudadanos para el uso adecuado de las máquinas, pero su intención de participar y hacer uso de estas, y el potencial que poseen este tipo de escenarios para fomentar los estilos de vida saludable y el buen uso del tiempo libre.

## **7. Marco teórico**

### **7.1. Parques**

#### **7.1.1. Definición.**

En el Diccionario de la Lengua Española, se encuentran varias acepciones de este término. La que compete al ámbito que se utiliza en el presente proyecto es la que lo define como: “En una población, espacio que se dedica a praderas, jardines y arbolado, con ornamentos diversos, para el esparcimiento de sus habitantes”. (Real Academia Española, 2020).

#### **7.1.2. Clasificación**

Se encuentran diferentes tipos de parques y diversas aplicaciones para estos, algunas de estas son:

##### **“1. Parques de escala regional**

Son espacios naturales de gran dimensión y altos valores ambientales, de propiedad del Distrito Capital, ubicados total o parcialmente por fuera de su perímetro.” (Fundación Colombiana de tiempo libre y recreación, 2002, párrafo 4).

##### **2. Parques de escala metropolitana y urbana.**

Son áreas que tienen superficie superior a 10 hectáreas y que se utilizan para actividades recreativas y paisajísticas/ambientales, su área de influencia es de todo el territorio de la ciudad. (Fundación Colombiana de tiempo libre y recreación, 2002). Adicionalmente, se encuentran los parques urbanos, que son una categoría de parque metropolitano, aún si no presentan una superficie superior a 10 hectáreas, pues, el principal elemento a tener en cuenta en este caso es su localización y su valor histórico y simbólico para la ciudad; en estos casos, estos parques se

denominan “parques urbanos especiales” (Fundación Colombiana de tiempo libre y recreación, 2002).

### 3. Parques de escala zonal.

“Son áreas libres, con una dimensión variable, destinadas a la satisfacción de necesidades de recreación activa y/o pasiva de un grupo de barrios.” (Fundación Colombiana de tiempo libre y recreación, 2002, párrafo. 6).

### 4. Parques de escala vecinal.

Son áreas que se destinan a la recreación, reunión e integración de la comunidad de los barrios, se pueden llamar parques, zonas verdes o cesiones para parques. (Fundación Colombiana de tiempo libre y recreación, 2002, p. 6). El parque de bolsillo es un tipo de parque vecinal con un área inferior a 1.000 m<sup>2</sup>, que se utiliza para la recreación pasiva contemplativa. (Fundación Colombiana de tiempo libre y recreación, 2002, p. 6).

Analizando los tipos de parques que existen y algunas formas de utilizarlos, podemos encontrar una similitud entre la gran mayoría de ellos, ya que desde los últimos años se han ido instalando en los parques maquinas biosaludables, que les permiten a los visitantes hacer diferentes tipos de ejercicios libres y a cualquier hora, sin embargo, muchas inversiones que se hacen en el país no se ven reflejadas en el total aprovechamiento de estos parques, puestos que algunos se encuentran en abandono.

## **7.2. Gimnasios biosaludables**

### ***7.2.1. Definición***

Son espacios verdes que cuentan con un equipamiento para la práctica de ejercicio sin restricción y abierto al público (Pérez, 2021). Aportan al mejoramiento de la salud física y mental, al contar con aparatos para trabajar distintas partes del cuerpo y desarrollar la elasticidad, coordinación y movilidad (Pérez, 2021). También se les puede llamar Gimnasios al aire libre. (Pérez, 2021)

### ***7.2.2. Clasificación***

Existen diferentes tipos de equipos a la hora de hacer ejercicios en los gimnasios biosaludables, con diferentes funciones cada uno de estas que están distribuidos de la siguiente manera:

#### **Imagen 1.**

##### *Esquí de fondo*



Por medio de este equipo se fortalece la parte inferior del cuerpo, esto va enfocado a los cuádriceps, gemelos, etc. Dando prioridad a la parte de la fuerza tonificando todo lo que son las piernas. (Comunidad de Madrid, s.f.)

**Imagen 2.**

*Pony.*



Trabaja las funciones cardiacas, los pulmones y permite desarrollar toda la flexibilidad muscular en general. Tonificando principalmente abdomen. (Comunidad de Madrid, s.f.)

**Imagen 3.**

*Ascensor*



Por medio de esta podemos fortalecer y aumentar lo que es abdomen, hombros, dorsal y pecho. Con esto se logra fortalecer la flexibilidad de los hombros y de los codos. (Comunidad de Madrid, s.f.)

**Imagen 4.***Timón.*

Permite aumentar y mejorar todo lo que es articulaciones con la movilidad de los brazos, mejorando la flexibilidad de estos. (Comunidad de Madrid, s.f.)

**Imagen 5.***Columpio*

Esta máquina nos permite reforzar todo lo que es cuádriceps, gemelos y los glúteos. Enfocado en aumentar la fuerza y la flexibilidad en las piernas, también permite tonificarlas. (Comunidad de Madrid, s.f.)

**Imagen 6.***Surf*

Fortalece la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y la coordinación del cuerpo, Tonificando de esta forma el abdomen. (Comunidad de Madrid, s.f.)

**Imagen 7.***Patín*

Fortalece la flexibilidad de las piernas y de la cadera, aumenta cuádriceps, gemelos y glúteos. Mejorando la función cardiaca y pulmonar. (Comunidad de Madrid, s.f.)

### **Imagen 8.**

#### *Cintura*



Permite reforzar la musculatura abdominal y lumbar, así mejorando la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera. (Comunidad de Madrid, s.f.)

### **Imagen 9.**

#### *Masaje*



Trabaja todo lo que son caderas, extremidades inferiores, espalda y región lumbar. Permitiendo así que las personas que lo utilicen puedan relajar la parte de la musculatura donde lo utilicen.

### **7.3. Caracterización demográfica:**

Para el año 2018 en el municipio de Chía Cundinamarca contaba con una población total de 132.181 habitantes según el DANE<sup>5</sup>, con el pasar de los años esta ha ido aumentando y se tiene estimado que si ha crecido de la misma forma como lo ha hecho anteriormente, para el año 2021 se contaría con una población total de 145.618, teniendo en cuenta que estos datos no contaban con la actual pandemia del COVIC-19 y la llegada de grandes números de migrante que se ha tenido en los últimos años. (Ver anexo 4.)

En el crecimiento del municipio de Chía Cundinamarca en los últimos años 2005-2015 ha sido mayor a la tasa nacional, ya que Chía creció 25,6 hab. X1000 habitantes, la tasa nacional de crecimiento estuvo por una media de 11,3 hab. X1000 habitantes, esto evidencia una mayor acumulación de habitantes en Chía y por ende una mayor necesidad de espacios recreativos y públicos para el disfrute de la comunidad. (Ver anexo 6.)

En el cuatrienio 2016 a 2019 los programas de recreación y deporte lograron que 59549 niños, niñas, jóvenes, adolescentes, adultos y adultos mayores que practicaran alguna actividad deportiva y recreativa; con lo cual se puede evidenciar que existe un gran impacto directo e indirecto en el sector. (Ver anexo 1.)

El impacto directo fue de 24415 personas atendidas con las diferentes estrategias que desarrolló el sector; como la descentralización, equidad de género y cubrimiento en la zona

---

<sup>5</sup> DANE: Departamento Administrativo Nacional de Estadística

urbana y rural; tanto con escuelas de formación como los diferentes programas que brinda el IMRD, de los cuales el 41% es población directa y el 59% es población Indirecta de 35133 personas.

La aceptación de los diferentes programas en los niños, niñas y jóvenes, adolescentes y adultos mayores en el municipio de Chía, Cundinamarca es buena, pero a la gran mayoría de la comunidad les gusta realizar la práctica de su deporte cerca al lugar de residencia, lo que genera un menor cubrimiento ya que no todas las veredas del municipio cuentan con escenarios deportivos dificultando la descentralización en algunos sectores. (Alcaldía de Chía, 2020, caracterización demográfica p. 103)

Es importante considerar que la actividad física y el deporte son fuentes de salud y bienestar personal, es por ello por lo que se ve la necesidad de desarrollar nuevas estrategias para generar hábitos de vida saludables

### **3. Marco legal**

En este apartado se señalan algunas normativas que atañen a la recreación, el deporte y los gimnasios biosaludables. Se inicia expresando lo que dice la Constitución política, luego, se muestra lo señalado por la Política Pública Distrital de Espacio Público, luego se desarrolla un apartado sobre el POT<sup>6</sup> de Bogotá, y finalmente, centrándose en el contexto que atañe a este documento, se expresa lo señalado en el POT de Chía.

#### **7.1. Constitución política de Colombia**

En el artículo 52 de la constitución se señala la importancia de reconocer la recreación y el deporte, así como el aprovechamiento del tiempo libre como derecho: “Se reconoce el derecho

---

<sup>6</sup> Plan de Ordenamiento Territorial.

de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”. (Constitución Política de Colombia, 1991, Artículo 52)

## **7.2. Política Pública Distrital de Espacio Público 2019-2038**

La política pública distrital 2019-2038 planteado por la Secretaría Distrital de Gobierno, planteado bajo la administración de Enrique Peñalosa, especifica que

Esta política promueve la comprensión integral del espacio público desde los ámbitos de soporte, con sus componentes físico espacial, ambiental y de resiliencia; de uso, con sus componentes económico, social y cultural; y, por último, el ámbito de gobernanza, con sus componentes legal, institucional y de gestión, trabajados transversalmente con el componente de innovación (...) (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2019, p.4).

Se plantean 3 líneas de acción, con 3 objetivos específicos, que le apuntan al objetivo principal de aumentar la oferta cuantitativa y cualitativa de espacio público en Bogotá. Desde allí, se desprenden propuestas para aportar a 8 resultados y 50 productos del plan de acción. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2019, p.4).

## **7.3. Documento Técnico de Soporte del Plan De Ordenamiento Territorial de Bogotá**

En este documento se establecen unas tipologías de parques, asociadas a las actividades principales de estos. Cada tipología se acompaña de componentes complementarios, requeridos para el desarrollo de dicha actividad principal. En ese sentido se señalan: Parque lúdico, cuya actividad principal es la de juegos, y contiene plazoleta, y elementos multifunción y ecológicos;

parque deportivo, cuya actividad es el deporte, y cuenta con plazoleta, elementos multifunción y ecológicos; parque cultural, cuya actividad es la de plazoleta, y los complementos son juegos, elementos multifunción y ecológicos; y parque contemplativo, cuya actividad es el disfrute ambiental y sus complementos, la plazoleta, elementos multifunción y juegos. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2021, p. 32).

#### **7.4. Acuerdo 17 de 2000. Plan de Ordenamiento Territorial del Municipio de Chía**

En su artículo 10, se señala como áreas recreativas de uso público, aquellos espacios para la articulación, encuentro y recreación, activa o pasiva (Alcaldía de Chía, 2000). En cuanto a la recreación activa, se señala la necesidad de infraestructura para el disfrute de la población, mientras que la pasiva, solo requiere el paisaje, para el ejercicio contemplativo (Alcaldía de Chía, 2000). En ese sentido, en este artículo se señalan como áreas de recreación activa

Las plazas, plazoletas y similares, en que el uso recreativo público constituye el uso principal; se ha propuesto además un sistema verde municipal a partir de una red de áreas que puedan satisfacer dentro de la perspectiva de densificación que existe la necesidad de área verde por habitante y la oferta de un nivel de calidad de vida dentro del área urbana. Las áreas verdes de los barrios que, aunque no tengan el carácter de plazas o parques, son aptas para la recreación activa. Las áreas o edificaciones a cargo del municipio, destinadas a la recreación pública activa, tales como escenarios deportivos, culturales y de espectáculos al aire libre. Otras áreas de propiedad estatal destinadas a la recreación pública activa. (Alcaldía de Chía, 2000, p.18).

Igualmente, se señalan las áreas de recreación pasiva, entre las cuales están las plazas o parques con valores arquitectónicos, urbanísticos o culturales, que son vulnerables con las

formas de recreación activa (Alcaldía de Chía, 2000). También, las áreas verdes de las urbanizaciones, las zonas verdes de aislamiento o protección ambiental en vías, las rondas de los cuerpos de agua y las áreas de Reserva Forestal (Alcaldía de Chía, 2000).

Finalmente, se expresa la existencia de zonas de reserva para uso recreativo público, las cuales son espacios

(...) necesarios para la futura construcción de este tipo de obras o proyectos o para su ampliación, las cuales deben ser tenidas en cuenta para definir afectaciones en predios que soliciten licencia de parcelación, subdivisión, urbanización o construcción”. Estas zonas de reserva deben ser definidas en detalle y delimitadas sobre planos por la Oficina de Planeación Municipal. (Alcaldía de Chía, 2000, p.18).

Por otra parte, en el artículo 43, numeral 43.1, literal f, se encuentra que “El espacio público efectivo, constituido por parques, plazas y plazoletas, no será inferior a 15 metros cuadrados por habitante, para lo cual se tendrá en cuenta la población del horizonte del POT (9 años), es decir de 102.000 habitantes" (Alcaldía de Chía, 2000, p.31).

Con referencia a lo anterior, en su artículo 51, se señalan las áreas verdes urbanas que integran el espacio público efectivo:

- Parque principal, localizado entre las calles 11 y 12 y las carreras 10 y 11.
- El Parque Ospina, localizado entre las calles 13 y 14 con carrera novena (9).
- Área de reserva ambiental de la ronda del río Frío.
- El Parque ubicado entre las calles 13 con carrera 8a. Urbanización La Alegría.
- La Plazoleta ubicada en el centro comercial Plaza Chía.

- La Plazoleta del centro comercial ubicado en la carrera 3ª. Con avenida Pradilla, esquina Noroccidental.
- La Plazoleta del centro comercial ubicado en la entrada del conjunto residencial San Pedro carrera 2ª. Con avenida Pradilla.
- La zona verde de la urbanización Maderos ubicada en la carrera 5ª. Con avenida los Chilacos.
- La zona verde de la urbanización San Antonio ubicada en la carrera 8ª. Con avenida los Chilacos.
- Área comunal y recreativa del barrio Los Chilacos ubicada en la calle 20ª. Entre carreras 8ª. Y 9ª.
- El parque del barrio Santa Lucia ubicado en la carrera 11ª. con calle 4ª.
- Las zonas verdes y parques de las urbanizaciones Íbaro I, Íbaro II e Íbaro III
- El parque del Concejo ubicado en la carrera 15ª. Con calle 7ª.
- La zona verde de la Urbanización Calatraba en Mercedes de Calahorra.
- Zona de afectación para uso recreativo y cultural en el lote de terreno ubicado en la esquina Noroccidental de la Avenida Pradilla con Carrera 7a. Y que se extiende por la carrera 7ª, al frente del
- Coliseo Cubierto hasta los predios de la Casa de la Cultura Alberto Lleras Camargo, tal como se indica en el plano de ordenamiento urbano, en su área total.
- Parque del barrio Inesita.
- Villa Olímpica.
- El Campincito
- Parque del Barrio 20 de Julio

- Lote La María Vereda Samaria
- Parque de El Cedro
- Parque de La Virginia
- Parque al lado de Bomberos. (Alcaldía de Chía, 2000).

### CAPÍTULO III. LA RECREACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LOS PARQUES

#### **4. La recreación**

La recreación siempre ha hecho parte de nuestras vidas, pero muchas veces no nos damos de cuenta de esto, a veces ni sabemos que es la recreación o el papel fundamental que es esta para el desarrollo en cada individuo, ya que por medio de esta se generan una liberación de energía y una notable disminución del estrés, incentivando con ello a las personas que lo rodean una mayor actividad física recreativa.

Cada vez existen muchas más propuestas que buscan una disminución en el sedentarismo y con esto promover diferentes actividades recreativas, cada vez toma una mayor importancia el que hacer recreativo, ya que con este se busca una mayor actividad física, no importan si el ejercicio es de índole recreativa o de índole profesional, sabiendo que las personas entre menos actividad física son más propensas a sufrir enfermedades en el futuro.

Cabe destacar que el estado cada vez invierte más en el desarrollo de la calidad de vida de las personas, un claro ejemplo de estos son los parques porque cada vez encontramos más de estos en nuestras ciudades, son espacios donde las personas pueden salir hacer actividad recreativa de acceso para todo el mundo y el disfrute personal.

También se ve un movimiento de la economía en los parques públicos, ya que se encuentran una variedad de alimentos para el consumo personal y un gran catálogo de

actividades recreativas para realizar, los parques son un espacio para socializar y conocer diferentes personas, ya que por nuestros gustos nos vamos a ubicar en un espacio para realizar una actividad y allí podemos compartir con otra persona que también lo esté realizando.

Por lo anterior los programas que se realizan en los parques cada vez toman una mayor importancia, para la comunidad y el estado, porque el estado brinda espacios recreativos a la comunidad generando así una mayor actividad física recreativa entre la comunidad con esto se previenen problemas de salud a futuro que le pueden costar mucho dinero al estado y los habitantes tienen zonas cercanas para su relajación, con una liberación de energía, promoviendo así un estilo de vida saludables para él y para las personas que lo rodean.

### **8.1. Definición de recreación**

La recreación es algo fundamental en nuestro diario vivir, ya que, por medio de esta, se mejora la calidad de vida de las personas, aunque es todo un campo poco investigado, con el pasar del tiempo se han adentrado muchos expertos a dar sus definiciones, podemos encontrar algunas de estas a continuación:

Argyle (1996) se refiere como “aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre porque quiere, en su interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material”.

Podemos entender con la definición anterior que toda actividad que se realice de forma voluntaria podría entenderse como recreación, con el pasar de los años varios autores han escrito diversas definiciones unas con un mayor impacto que otras a tal sentido que se ha vuelto un campo de estudio y una carrera profesional, en ese sentido podemos leer la definición de una Institución Universitaria y para ellos que es la recreación.

De este modo, en la Universidad Pedagógica Nacional se entiende por «recreación» una mediación creativa con intencionalidad pedagógica que tiene como propósito aportar a la construcción del tejido sociocultural potenciando la imaginación y los lenguajes lúdicos que interpelan los discursos hegemónicos frente al trabajo, el tiempo libre y el ocio, para agenciar otros mundos posibles alternativos, alterativos e incluyentes. (Universidad Pedagógica Nacional, 2012, p.36)

La Universidad Pedagógica Nacional en su amplia oferta institucional ofrece la carrera de Licenciatura en Recreación, por medio de la cual se estudia el campo de la recreación y forma profesionales en el tema, capaces de diseñar y promover diferentes propuestas en el campo de la laboral que sean capaces de impactar a la comunidad de forma positiva y generen un estilo de vida saludables.

En este sentido, la recreación es entendida como un campo del conocimiento, pues se considera recreación a toda aquella experiencia que le permita expresar libremente sus ideas, haciendo diferentes actividades en su tiempo libre y cuyo objetivo sea la satisfacción de la persona que lo practica.

Siempre van a surgir nuevas definiciones entre los nuevos profesionales en esta área del conocimiento, ya que la pedagogía siempre evoluciona y como docentes se debe estar al día proponiendo nuevas herramientas pedagógicas para brindar una calidad de vida a las personas de la comunidad, por ende, el Licenciado en Recreación puede generar proyectos de gran impacto a la hora de implementarlos en una comunidad.

## 8.2. Importancia de la recreación en los parques

El inicio de los parques se da por mediado de la revolución industrial, ya que gran parte de la población se trasladaba a las grandes urbes en busca de una mejor calidad de vida, pero no tenían espacios al aire libre donde ellos pudieran compartir con sus familias, a raíz de esto nace el movimiento higienista que buscaba crear zonas de recreo de acceso de todo, ya que existían zonas con una amplia vegetación con diferentes actividades como caza , recreo, juegos al aire libre y descanso pero eran de uso exclusivo para la burguesía del momento, por ende la mayoría no podían acceder a estos espacios.

Por lo cual el arquitecto Joseth Paxton en 1843 en la ciudad de Liverpool Inglaterra crea y diseña el que se considera el primer parque de uso público a nivel mundial, que fue construido con recursos públicos y fue destinado en su totalidad para la comunidad, ya que era de acceso libre para todo el mundo, esto fue todo un éxito que los mandatarios de diferentes países copiaron la idea y esta se fue esparciendo por los diferentes países y convirtiéndose en lo que hoy en día conocemos como parques urbanos.

La recreación en los parques juega un papel importante en el buen uso del tiempo libre y genera una disminución del sedentarismo<sup>7</sup>, ya que las personas que vienen a los parques, en gran medida vienen a compartir con su familia, como también asisten personas a recrearse y otros hacer deporte como diciplina, nos obstante en gran parte vienen hacer todo tipo de actividades recreativas, ya que los parques cuentan con todo tipo de infraestructura y son espacios que nos facilita interactuar con el otro.

---

<sup>7</sup> Entiéndase sedentarismo desde el estilo de vida poco activo que llevan las personas, en el que se ve disminuido el movimiento corporal.

Las zonas verdes o pulmones en las grandes ciudades cada vez son más importantes, ya que por la alta tasa de contaminación de que se presentan en estas, son sitios fundamentales para controlar estas emisiones y generar oxígeno, ayudan a controlar la temperatura, brindando un espacios para las aves de la ciudad ¿puedan descansar, por la alta demanda de espacio público y los pocos lugares de construcción, el mejor lugar para crear estos pulmones son los parques, ya que se pueden funcionar las zonas verdes con lugares para realizar actividades recreativas.

En este espacio se puede convivir con mayor tranquilidad, ya que son pulmones con amplias zonas verdes para que la familia comparta, pueden traer a sus mascotas, algunos de estos parques se han ido especializan solo para cierto tipo de prácticas, como lo son los parques para las mascotas, el deporte, aunque todos siempre tengan su parte recreativa, no importa el tipo que sea, todos ellos se prestan para realizar actividades recreativas.

Se encuentran algunas actividades económicas que surgen alrededor de los parques como lo son las ventas de helados, dulces, recordatorios, entradas a inflables, artistas expresándose, entre otras actividades. Una gran variedad de actividades en su mayoría recreativas para que la persona que asista pueda elegir y con esto disfrutar de la misma, no genera mayores costos, pero si un disfrute del tiempo libre, una disminución del sedentarismo y promueve un estilo de vida saludable.

Dentro de los parques encontramos diferentes instalaciones para toda la familia, algunas de estas son canchas de futbol, baloncesto, voleibol, tenis, patinaje, gimnasios biosaludables, entre otros. Estos espacios no por utilizarlos pasan hacer algo profesional, sino en cambio una actividad recreativa, entendiendo como actividad deportiva toda aquella enfocada al alto rendimiento, con un régimen de entrenamientos y actividades planificadas, en comparación con las actividades recreativas que buscan el disfrute de la persona que lo practica, por lo general

estas actividades se realizan como hobby y algunas son improvisadas, un claro ejemplo de esto, es cuando las personas van a jugar futbol y en ese mismo instante arman los equipo, esto con el fin del disfrute y jugar con amigos, más allá del final del partido que si se aposto algo no va tener consecuencias a futuro, como lo que sucedería en un partido profesional.

Algunos parques con el pasar del tiempo no se les ha hecho el mantenimiento adecuado y esto ha generado que paso a paso se hallan ido abandonando, prestándose como foco de inseguridad y una pérdida de recursos del estado, muchas veces estos parques pueden hasta generar plagas que afectan las zonas residenciales cercanas, por ello se deben generar programas para apropiar a la comunidad de su territorio.

Por medio de la actual propuesta se quiere incentivar el uso de los parques del municipio, para prevenir estos casos, ya que si las personas cuentan con personal capacitado y se comienzan a reunirse con frecuencia, evitan que los parques sean utilizados para hechos ilícitos o focos de inseguridad, generando así una mayor apropiación de nuestro entorno.

#### CAPÍTULO IV. LOS GIMNASIOS BIOSALUDABLES, UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

##### **5. Gimnasios biosaludables**

En un inicio los gimnasios biosaludables iban dirigidos a los adultos mayores, pero con el pasar del tiempo estos fueron cogiendo una mayor fama entre los más jóvenes que se preocupaban por tener un buen estilo de vida, ya que por medio de estos equipos podían liberar energía y compartir con sus amigos.

También surgió como una solución para que las personas de menores recursos puedan acceder a implementos de calidad permitiéndoles hacer ejercicios y mantener un

excelente estado físico, con esto mejorar el estado de ánimo de las personas, con el pasar del tiempo los gimnasios biosaludables se han ido extendiendo por todo el país, por su bajo costo de mantenimiento y la popularidad que tienen.

Es difícil imaginar en la actualidad un parque que no tenga presencia de gimnasios biosaludables, ya que estos se han vuelto algo esencial en ellos y más porque disminuye el sedentarismo en la comunidad a su alrededor, aumentando las personas que realicen actividades recreativas, esto generando que cada peso que invierta el estado en un parque pueda recuperar dos en salud.

El COVID-19 va a dejar grandes secuelas tanto para la sociedad como nuestros hábitos, una de ellas va a hacer que busquemos un estilo de vida saludable, pero también que prefiramos lugares con buena ventilación y en lo preferible al aire libre, en este sentido los gimnasios biosaludables entraran a jugar un papel primordial, ya que ofrece actividades al aire libre y de fácil uso, pero con resultados eficaces para las personas que deseen hacer uso de ellos.

### **9.1. Beneficios de los gimnasios biosaludables**

Los gimnasios biosaludables o gimnasios al aire libre están por lo general ubicados en parques o zonas residenciales, por el alto uso que se les pueden dar y que beneficia a toda una comunidad, una de las cosas porque los gimnasios biosaludables son más atractivos es porque son de acceso gratuito y cualquiera puede hacer uso de los mismo, generando así una mayor participación de la comunidad.

Los gimnasios biosaludables generan que las personas que practiquen actividades recreativas en ellos tengan una buena salud mental, un buen estado de físico, una reducción del estrés, con una gran liberación de energía, entre otros. Significando a futuro que las personas que

utilicen los gimnasios biosaludables con frecuencia sean menos propensas a sufrir enfermedades mortales, como si va a pasar esto con las personas que sean sedentarias y hagan pocas actividades recreativas.

De forma más concreta, benefician el sistema cardiovascular, fortalecen músculos y huesos, fortalecen la resistencia física y aportan a una mejor respuesta inmunitaria (Pérez, 2021). Queriendo decir lo anterior que un buen uso de los gimnasios biosaludables traen grandes beneficios a futuro, pero como en todo algo que se utilice en exceso es malo, ahí entra a jugar un papel fundamental el profesional en recreación, deporte, salud o áreas afines, ya que estos por su preparación académica pueden brindar una guía de cómo hacer los ejercicios de la mejor forma y lograr un resultado más eficiente, entre las personas que llegue a realizar ejercicios.

## **9.2. Estilo de vida saludable**

Un estilo de vida saludable, son todas aquellas cosas que nos hace tener hábitos que benefician nuestra salud a largo plazo, estos cada día han ido tomando mayor importancia entre los más jóvenes, ya que estos buscan tener un envejecimiento saludable y con esto poder lograr más años de vida, incentivando así un estilo de vida activo con menos sedentarismo presente en ella.

No obstante, la tecnología cada vez nos facilita más las cosas y el ser humano se tiene que mover mucho menos, por eso cada vez se ven más casos de obesidad donde las personas no saben manejar su alimentación de forma correcta, el internet y las aplicaciones que te facilitan las cosas, si no sabes manejarlas pueden afectar tu salud a largo plazo, ya que por el poco movimiento de la persona es más propenso a sufrir de enfermedades.

Por lo anterior desde diferentes instituciones de carácter gubernamental e internacional, han destinado gran cantidad de recursos en pro de un estilo de vida saludable, ya que cada vez son más y más las personas que fallecen por problemas cardiovasculares o relacionados con la poca actividad física, que son prevenibles solo con el realizar actividades físicas o recreativas, de una forma regular.

Según las apreciaciones dadas por la OMS<sup>8</sup>, se define la Actividad física como ...” cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.” (Camargo, C. V.,2018, p.5)

### **9.3. El rol del docente en los gimnasios biosaludables**

El docente con el pasar del tiempo ha ocupado un lugar importante en la guianza de los más pequeños y grandes, ajustándose a las constantes actualizaciones que se dan en las aulas de clases, ya que en esta labor se requiere informarse todos los días o se perderán de avances que beneficiarán a los estudiosos que reciben sus conocimientos.

Cada vez existen nuevas áreas del conocimiento que deben ser exploradas y enseñadas por docentes, que se capaciten en el tema y generen propuestas que se adapten al tema, ya que con su experiencia y conocimientos brinda aspectos fundamentales a la hora de enseñar sobre alguna temática en específico, con el pasar del tiempo los instructores personalizados han ido tomando mayor importancia y un papel fundamental.

Las guías creadas por docentes, donde explican el paso a paso para desarrollar una actividad correctamente, cada vez se han vuelto más esenciales e importante para los

---

<sup>8</sup> Organización Mundial de la Salud

profesionales de las diferentes disciplinas, porque les brindan herramientas de cómo desarrollar actividades dirigidas, facilitando la relación con el aprendiz en su momento y una facilidad para que este absorba los conocimientos con una mayor facilidad.

Aunque esto no le quita la importancia de los procesos de enseñanza al maestro, ya que la pedagogía siempre será esencial a la hora de enseñar, en las carreras profesionales les enseñan como desempeñarse en su área del conocimiento y en algunos casos ven una pedagogía por encima, pero los que se forman como docente siempre sabrá el cómo interactuar con el aprendiz y cuál es la mejor forma para que este aprenda.

Esto toma una mayor relevancia en las áreas a fines con la recreación, el deporte y la educación física, ya que esta requiere una mayor interacción con el individuo, algunas actividades pueden ser de tipo individual como grupal, ambas tienen como finalidad buscar el beneficio integral del participante, como lo son su felicidad, un buen estado físico, que se desestrese, prevenir futuras enfermedades, entre otras.

Los docentes en los gimnasios biosaludables tienen como objetivo brindar una experiencia agradable para las personas que participan en ellos, crear conceptos nuevos sobre la actividad física recreativa y la importancia de esta, para el bienestar personal, creando nuevos ideales sobre la actividad física recreativa, sobre el buen uso del tiempo libre y los hobby, sabiendo que estos pueden mejorar la calidad de vida y por ende una disminución en el sedentarismo por parte de las personas que participen en estos espacios.

Sabiendo que una actividad en un gimnasio biosaludable mal hecho o en exceso puede generar problemas de salud a futuro, el docente debe planificar la forma adecuada de atraer las personas para que participen con ellos, en este punto la pedagogía juega un papel fundamental,

ya que, sin una planificación y un contacto adecuado con las personas a participar, estas no se sentirán atraídas por la propuesta, generando así poca asistencia, motivación y persistencia por la comunidad.

El licenciado en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional juega un papel fundamental a la hora de generar propuestas para la integración de la comunidad y el buen uso del tiempo libre, ya que este por su formación y campo de estudio, sabe integrar lo que son deportes recreativos<sup>9</sup> con espacios al aire libre y conoce cómo plantear actividades para la integración de toda la comunidad y de fácil desarrollo por los profesionales a desarrollar.

Sabiendo que esta licenciatura tiene en su currículo materias desde el primer semestre como desarrollo motor y procesos del desarrollo humano, esto quiere decir que la formación integral incluye el abordaje desde el desarrollo humano, el reconocimiento del cuerpo, del ser humano y de su corporeidad, y por supuesto la recreación en relación con la visión social y cultural del ser humano.

## CAPÍTULO V. METODOLOGÍA

### **6. Metodología**

El presente trabajo de grado obedece a una metodología de predominancia cualitativa con carácter descriptivo. Martínez, M. (2006) reconoce las fases de esta metodología como los “procesos de acopio de la información, de categorización, de estructuración, de contrastación y de teorización, y, de una manera especial, los criterios de evaluación de los resultados o

---

<sup>9</sup> El deporte recreativo es la modalidad definida como aquella practica por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario. Para más información véase. Universidad de Chile Facultad de derecho. Área de deporte recreativo o deporte salud.

estructuras teóricas como objetivo final de la investigación”. Así mismo, el modelo de investigación está basado en la investigación proyectiva, la cual

(...) busca dar solución a una problemática identificada, a través del análisis integral de todos sus aspectos por medio de propuestas y acciones que busque la mejora de la situación encontrada, generando soluciones a necesidades específicas de carácter social, ambiental o científico, de tal manera que las acciones sean planteadas con mejoras a futuro de manera sostenible. (Romero, C., 2020, p.16)

En ese sentido, se hacen uso de las fases propuestas por Lifeder (s.f) para definir los procesos de construcción de este trabajo de grado; en la fase exploratoria se involucran la conceptualización de los temas centrales, los cuales son la recreación y los parques, y las categorías emergentes que corresponden a la salud, la actividad física y los gimnasios biosaludables, en relación con las principales situaciones problemas que se enfrentan en el campo de la recreación desde el buen uso del tiempo libre y la búsqueda del bienestar, por ello se realiza un análisis de varias problemáticas que se podían trabajar, para finalmente analizar por qué algunos parques se encuentran en abandono, la importancia de las políticas públicas en la recreación, la importancia de los gimnasios biosaludables, y la falta de oferta institucional por parte del IMRD de Chía para la población en su etapa productiva.

En la segunda fase, la fase descriptiva, se comenzó a trabajar entonces en la construcción de la problemática central sobre el uso de los gimnasios biosaludables en parques de Chía y la posibilidad de convertirlos en un espacio de actividad recreativa para el buen uso del tiempo libre de personas que se encuentran en su etapa productiva y que se les dificulta acceder a programas ofertados por el IMRD, con lo cual se propone la actividad física acompañada en estos espacios de carácter público, por parte de un profesional y con horarios flexibles para

abarcar una mayor oferta. Para ello se realiza la caracterización demográfica y de los escenarios presentes en el municipio de Chía, para comprender el estado actual y el contexto en el cual se plantea la problemática, también se revisan los antecedentes y se plantean los objetivos del programa y del trabajo de grado.

Para la fase comparativa, se determinan los marcos teóricos y legales que se ven involucrados en el proyecto desde el planteamiento de la recreación como eje principal, así como el uso del espacio público, lo descrito se compara con el contexto del municipio de Chía y del cumplimiento en la oferta de programas que promuevan el bienestar, la recreación y el deporte, tras el contraste se plantea una propuesta donde las diferentes instituciones de educación profesional, cercanas al municipio pudieran hacer un convenio con el IMRD de Chía, para que los practicantes de las diferentes disciplinas tales como recreación, deporte o educación física, puedan acompañar a las personas a hacer los ejercicios de forma correcta en los gimnasios biosaludables y con ello poder incentivar la actividad recreativa, también beneficiando a los jóvenes que se están formando profesionalmente, abriéndoles lugares cercanos para hacer sus prácticas y promoviendo un estilo de vida saludable.

En relación con ello, para la fase analítica se determinan las posibilidades y alcances del proyecto en materia de salud, bienestar social, y seguridad a manera de expectativa, ya que el proyecto no será ejecutado durante el planteamiento del trabajo de grado, pero será presentado para ejecutarlo a futuro, lo cual da paso a la fase explicativa donde se describe como el acompañamiento de los practicantes para la instrucción en el uso de las máquinas ayudará a cumplir con lo propuesto, es decir, el alcance que posee su aplicación y los beneficios que traerá tanto para el municipio, como para los practicantes y los habitantes que hagan parte del programa.

En la siguiente fase, la fase predictiva, se concretan las instituciones de Educación Superior con las que se plantea hacer los convenios, se delimitan los recursos humanos, materiales, económicos y tecnológicos que serían necesarios para llevar a cabo esta propuesta, y se planea también la recolección de datos para garantizar la viabilidad y la factibilidad; para ello, en la fase interactiva se realizan conversaciones informales presentado una visión general del proyecto al director general del IMRD, y se consigue con ello una perspectiva positiva para que se pueda implementar a futuro, así mismo, se define la encuesta como instrumento de recolección de información y se realiza un proceso de envío de la encuesta haciendo uso de medios tecnológicos, una vez obtenida la muestra se analizan los resultados en la fase confirmatoria, se realizan además los ajustes necesarios y se proponen nuevas estrategias para mejorar la receptividad de la propuesta por parte de los habitantes de Chía.

Finalmente se concreta la última fase, la fase evaluativa, en donde se concreta el producto entregable el cual es el programa sobre el uso guiado de los gimnasios biosaludables por medio de practicantes universitarios dirigido al IMRD de Chía Cundinamarca, y se realizan las conclusiones finales del trabajo de grado, en donde se mencionan las mejoras que se pueden realizar en las fases anteriores con respecto al uso de los instrumentos de recolección de la información y la posibilidad de abrir campos de acción para el Licenciado en Recreación.

### 10.1. Análisis de involucrados

Se analizaron los diferentes actores que se ven involucrados en la realización del proyecto:

<b>Tabla 1. Actores involucrados en la realización del proyecto</b>			
<b>G</b>	<b>INTERÉS</b>	<b>PROBLEMAS</b>	<b>RECURSO</b>
<b>RUPOS</b>			<b>S</b>

Habitantes del municipio	Poder acceder a espacios adecuados de carácter público, para la buena realización de ejercicios, acompañados por un profesional en áreas relacionadas a la recreación, la educación física, el deporte y la salud.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta de oferta institucional.</li> <li>2. Estado actual de conservación de los parques y los gimnasios biosaludables.</li> <li>3. Seguridad presente en los parques.</li> <li>4. Señalización adecuada de cómo hacer uso de las maquinas.</li> <li>5. Falta de tiempo para poder participar en estos espacios.</li> <li>6. Falta de motivación para hacer actividades recreativas.</li> </ol>	-Se recurre al IMRD para ejecutar la propuesta.
Instituto municipal de recreación y deporte	Aumentar la participación ciudadana en los programas y espacios públicos, suministrados por el IMRD.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ampliar la cobertura institucional.</li> <li>2. Promover un estilo de vida saludable, según la ley del deporte 181 de 1995 y plan nacional de recreación 2020-2026.</li> <li>3. El buen aprovechamiento del tiempo libre.</li> <li>4. Formular programas que se adapten a las actuales necesidades de la población.</li> <li>5. Promoción y fomento de la recreación y el deporte.</li> </ol>	<p>-Ver anexo 5 Escenarios recreativos y deportivos administrados por el IMRD.</p> <p>-Parques municipales.</p> <p>-Recursos humanos: profesores del instituto.</p>
Practicantes universitarios	Poner en práctica los conocimientos aprendidos en la universidad y poderle brindar un servicio a la comunidad.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Convenios adecuados para realizar sus prácticas.</li> <li>2. Instalaciones para realizar sus prácticas alejados de sus casas.</li> <li>3. Implementos para realizar las practicas.</li> </ol>	<p>-Recursos económicos.</p> <p>-Recursos tecnológicos.</p> <p>-</p> <p>Acompañamiento profesional.</p> <p>-Recursos bibliográficos.</p>
Universidades	Generar espacios de participación idónea para sus integrantes, que promuevan la práctica de los conocimientos impartidos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dificultad a la hora de generar convenios.</li> <li>2. Garantizar calidad de los convenios.</li> <li>3. Generar durabilidad de los convenios.</li> </ol>	<p>-</p> <p>Instalaciones.</p> <p>-</p> <p>Profesionales en diversas áreas del conocimiento.</p> <p>-Recursos económicos.</p>

## 10.2. Instrumentos

Para el presente proyecto se utilizó como instrumento de recolección de datos una encuesta dirigida a los habitantes mayores de 18 años del municipio de Chía. Esta encuesta se realizó en Google Forms y se compartió de forma electrónica por medio de canales de comunicación como correos electrónicos y redes sociales como Facebook y WhatsApp.

El formulario consta de 10 ítems obligatorios, y 2 ítems opcionales. Los ítems obligatorios son:

- Correo electrónico.
- Indique su rango de edad.
- Por favor indique su ocupación.
- ¿Conoce los gimnasios biosaludables ubicados cerca de su casa?
- ¿Qué tan frecuentemente hace uso de los gimnasios biosaludables ubicados en los parques de Chía?
- ¿Tiene conocimiento de la actual oferta institucional, del Instituto de Recreación y Deporte del municipio de Chía Cundinamarca?
- ¿Estaría interesado en participar en un programa del instituto de Recreación y Deporte de Chía, enfocado en el uso instruido de los gimnasios biosaludables de los parques, y que este dirigido por practicantes universitarios?
- Por favor, justifique la respuesta anterior.
- ¿Considera pertinente y factible que existan instructores apoyando el uso adecuado de los gimnasios biosaludables en Chía?

- Por favor, justifique su respuesta a la pregunta anterior.

Los ítems opcionales son:

- Si hace uso de los gimnasios biosaludables, ¿en qué jornada del día tiene disponibilidad para ir?
- Espacio para realizar sugerencias.

Las preguntas formuladas en la encuesta están orientadas a la recolección de datos sobre edad, ocupación, y percepción que tienen los habitantes de Chía sobre los gimnasios biosaludables, el uso que les dan y la frecuencia de uso. También se busca obtener información sobre el interés de participar ante la posibilidad de implementar el programa basado en el acompañamiento de los practicantes universitarios para mejorar su experiencia y brindar apoyo en el uso adecuado de los equipos.

## CAPÍTULO VI. RESULTADOS, ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

### **11. Resultados y análisis de la aplicación del instrumento de recolección de información.**

La implementación del instrumento de recolección de información arrojó un total de 34 respuestas, obtenidas desde la publicación del formulario en páginas de Facebook de Chía, grupos de WhatsApp y correo electrónico.

El primer elemento de la encuesta recolectó información de los correos electrónicos de las personas que llenaron la encuesta para garantizar que cada individuo llenara su propia encuesta y no hubiese dos o más formatos respondidos por la misma persona; en segunda

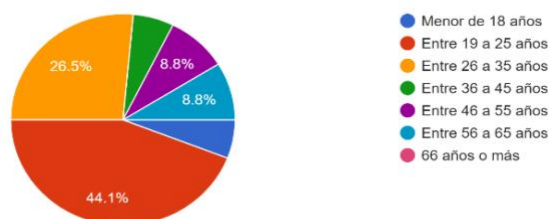
instancia, se recolectaron para poder enviar información sobre la propuesta si llegase a ejecutarse efectivamente por el IMRD.

Por otra parte, la primera pregunta solicitaba a la persona que indicara su rango de edad, ya que la propuesta está planteada para las personas que se encuentran en su etapa productiva, es decir de 18 a 65 años, teniendo en cuenta que los programas ofertados por parte de la Alcaldía están más dirigidos a niños y jóvenes o a personas de más de 65 años. Con esta caracterización, se logró determinar que las personas entre 19 a 25 años fueron los que más se intrigaron por la propuesta y presentan una mayor disposición ante este tipo de dinámicas, a estos le sigue el grupo de entre 26 a 35 años, y finalmente se encuentran los grupos entre 46 y 65 años, con un 8.8% cada uno.

Es preciso anotar que se colocó también las opciones de menores de 18 años y de mayores de 65 años para aumentar la muestra poblacional y reconocer si, a pesar de que el proyecto no se enfoca en esta población, podría reconsiderarse la adaptabilidad de la propuesta para integrar a esta población durante el planteamiento y la ejecución. Sin embargo, debido a la baja receptividad por parte de estos grupos, no se considera necesario

**Figura 1.** Rango de edad

Indique su rango de edad.  
348 respuestas



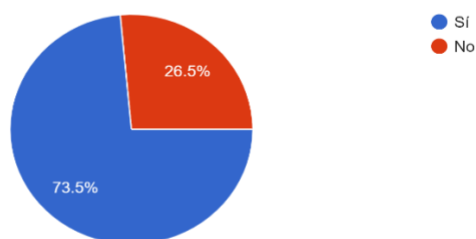
Fuente: Obtenida de Google Formularios.



la respuesta afirmativa no asegura que conozcan bien su funcionamiento o que asistan regularmente, por lo que sería necesario considerar plantear una mayor promoción para el uso de estos espacios.

**Figura 3.** *¿Conoce los gimnasios biosaludables cerca de su casa?*

¿Conoce los gimnasios biosaludables ubicados cerca de su casa?  
34 respuestas

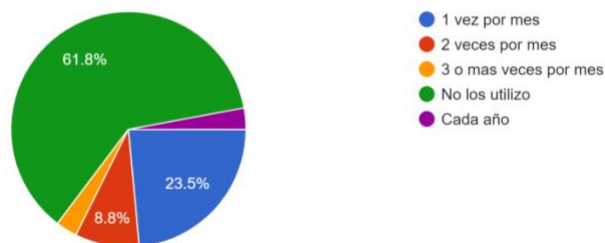


Fuente: Obtenida de Google Formularios.

En relación con la pregunta anterior, en el cuarto punto se pregunta sobre la frecuencia de uso de los gimnasios biosaludables. A esta pregunta, el 61,8% aseguró no hacer uso de estos elementos, por otra parte, un 23,5% contestó que los usa 1 vez por mes, seguido por el 8,8% que los usa 2 veces por mes. En menor medida están quienes lo usan 3 veces o más por mes y quienes lo usan cada año. Al analizar estas respuestas es evidente que, aunque las personas son conscientes de que estos espacios existen, no los utilizan o no hacen uso frecuente de estos. Por lo tanto, en esta pregunta se refleja la problemática planteada en el proyecto y demuestra la necesidad de promocionar el uso de los parques para la realización de actividades recreativas, ejercicio físico y como escenarios de esparcimiento.

**Figura 4.** *¿Qué tan frecuentemente hace uso de los gimnasios biosaludables ubicados en los parques de Chía?*

¿Qué tan frecuentemente hace uso de los gimnasios biosaludables ubicados en los parques de Chía?  
34 respuestas

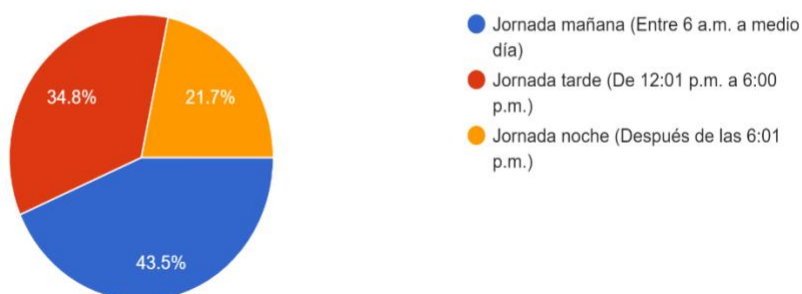


Fuente: Obtenida de Google Formularios.

En el punto 5, la pregunta no fue de carácter obligatorio ya que está orientada hacia las personas que manifestaron haber hecho uso alguna vez de los gimnasios biosaludables o las que podrían estar interesadas en utilizarlos, así que se pregunta sobre cuál jornada del día se acomoda más para que puedan ir; a esta pregunta, el 43,5% manifestó que la jornada de la mañana tienen disponibilidad, en segundo lugar quedó la jornada de la tarde, con un 34,8%, y finalmente la jornada de la noche con un 21,7%. Estos datos cambiaron la perspectiva sobre la disponibilidad de tiempo que se supone que estas personas tienen al relacionarlas con sus ocupaciones, pues, originalmente se había pensado que la jornada de la noche sería la más solicitada, pero las respuestas demuestran que la jornada de la mañana es la más utilizada, por lo cual en el proyecto se brindará prioridad a las jornadas de la mañana y de la tarde, en congruencia también con la facilidad de estos horarios para los estudiantes practicantes.

**Figura 5.** Si hace uso de los gimnasios biosaludables, ¿en qué jornada del día tiene disponibilidad para ir?

Si hace uso de los gimnasios biosaludables, ¿en qué jornada del día tiene disponibilidad para ir?  
23&nbsp;respuestas



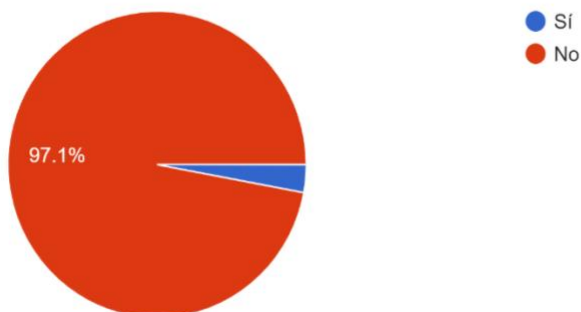
Fuente: Obtenida de Google Formularios.

Para el punto 6, se buscó obtener respuestas sobre el conocimiento de los participantes de la oferta institucional del IMRD, ya que ellos son la entidad encargada de generar los programas deportivos y recreativos y de realizar la promoción de los mismos para diferentes grupos poblacionales. El resultado refleja que solo una persona tiene conocimiento de dicha oferta, mientras que las otras personas la desconocen. Esto claramente demuestra que las personas durante su etapa productiva no están pendientes de este tipo de ofertas, así como la poca promoción sobre los programas que posee el IMRD. Con estos resultados, es necesario analizar entonces la importancia de dar a conocer este tipo de actividades entre los diferentes grupos etarios y sobre todo, dar a entender la necesidad de buscar un bienestar a través del aprovechamiento del tiempo libre y de realizar actividades que estén relacionadas con la salud física y mental. De aquí surge la vinculación entre la propuesta y los beneficios que puede traer para el uso de los parques y para evitar el deterioramiento temprano de la salud en los habitantes.

**Figura 6.** *¿Tiene conocimiento de la actual oferta institucional, del Instituto de Recreación y Deporte del municipio de Chía Cundinamarca?*

¿Tiene conocimiento de la actual oferta institucional, del Instituto de Recreación y Deporte del municipio de Chía Cundinamarca?

34 respuestas



Fuente: Obtenida de Google Formularios.

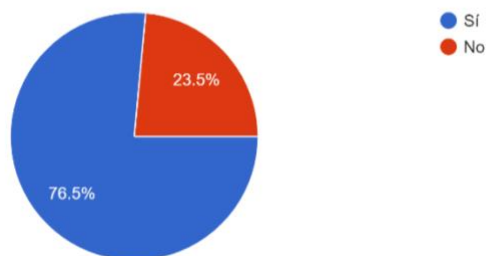
Para el punto 7 se pregunta a los participantes si estarían interesados en participar en la propuesta que se está realizando, al asistir a los parques y recibir asesoramiento por parte de practicantes universitarios cuyas carreras son afines a las áreas de la Educación Física, la Recreación y el deporte, para poder usar adecuadamente los gimnasios biosaludables. Un 76, 5% manifestó estar interesado, mientras que un 23,5% no tiene interés en participar. Esto demuestra que la mayoría de los participantes si estarían dispuestos a participar, lo cual soporta la viabilidad de la propuesta y la necesidad de esta.

Respecto a la respuesta que se recibió en este punto, se brindó un espacio para que las personas justificaran su respuesta, la minoría que manifestó un No, argumentaron que no les interesa por falta de tiempo y porque en el formato no se expresaban los horarios ni las capacitaciones, y solo uno de ellos expresó que ya practicaba otros deportes. Por otra parte, los que votaron por “Sí”, expresaron que es una idea apropiada y que sería muy provechosa debido a la falta de conocimiento que tienen sobre el uso de las máquinas y la motivación que le daría ir

más seguido al tener a alguien que los pueda ayudar de forma gratuita, además de los beneficios que tendría para los practicantes al realizar sus ejercicios en este tipo de escenarios.

**Figura 7.** *Interés en participar en la propuesta planteada*

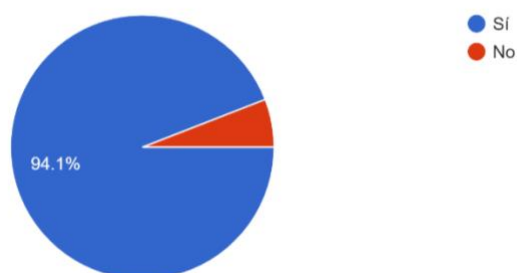
¿Estaría interesado en participar en un programa del instituto de Recreación y Deporte de Chia, enfocado en el uso instruido de los gimnasios biosa...que este dirigido por practicantes universitarios?  
34&nbsp;respuestas



Fuente: Obtenida de Google Formularios.

**Figura 8.** *¿Considera pertinente y factible que existan instructores apoyando el uso adecuado de los gimnasios biosaludables en Chía?*

¿Considera pertinente y factible que existan instructores apoyando el uso adecuado de los gimnasios biosaludables en Chía?  
34&nbsp;respuestas



Fuente: Obtenida de Google Formularios.

La última pregunta, se dirigió bajo la misma línea de la instrucción en el uso adecuado de los gimnasios biosaludables en Chía, preguntando si se creía pertinente y factible que se llevara a cabo ese acompañamiento, a lo cual el 94,1% de los participantes respondió que sí lo

consideraban, justificando su respuesta al reconocer la importancia de colocar a personas que tienen conocimientos en estas áreas para acompañar a los interesados y con ello motivarlos, prevenir lesiones y garantizar una mejor salud física y mental. Respecto a los dos personas que seleccionaron el “No”, manifestaron que no lo consideran ya que algunos no tienen vocación, y por otra parte, sería complicado tener a personas todo el tiempo para cuando la gente pueda ir.

Al analizar estas respuestas, es evidente que la mayoría de las personas que contestaron se encuentran interesadas en esta propuesta y la creen necesaria; por lo tanto, es válido suponer que para ellas fue fácil comprender de qué se trata la propuesta y hacia donde está orientada, aún cuando en la presentación de la encuesta no se brindó una información tan específica y completa sobre lo que se busca presentar en este proyecto, por lo que la idea tuvo un nivel de respuesta aceptable respecto a la cantidad de personas que participaron.

Respecto a ello, es necesario replantear las estrategias de comunicación y de envío de información ya que, si se revisa la cantidad de personas a las cuales podía ir dirigida la encuesta (ver anexo 7), el resultado total indica que los medios por los cuales se envió el formulario y la promoción de este no tuvieron un gran alcance, pues no representa ni el 1% de la población total del municipio; por lo cual el tamaño de la muestra se encuentra considerablemente reducida. Sin embargo, con los datos obtenidos es posible realizar un análisis de la viabilidad de la propuesta, puesto que la población alcanzada representa el grupo etario al cual el planteamiento del programa estaba dirigido y con esta se verificó la alta receptibilidad que existe con respecto a programas que puedan traer beneficios en materia de salud y del aprovechamiento del tiempo libre y de los espacios de carácter público.

## 12. Conclusiones

El presente trabajo de grado tuvo como objetivo analizar la actual oferta institucional presentada en el municipio de Chía Cundinamarca, que aunque es amplia y cubre a la población en general, tiene cierta carencia con la población que se encuentra entre los 18 a 65 años, ya que los programas dirigidos a estas edades son escasos y se encuentran concentrados en ciertas áreas, donde no todos pueden acceder, también tiene una capacidad limitada, lo cual significa que solo hasta cierto número de personas pueden participar y cerrando mas así la oferta institucional para esta población.

De acuerdo con lo anterior, es necesario crear nuevas estrategias que permitan ampliar la oferta de actividades y programas que puedan cubrir una alta demanda y que a su vez, puedan ayudar a contrarrestar el sedentarismo desde la ejecución de actividades recreativas y físicas, ya que la salud de estas personas con el pasar del tiempo cada vez está en mayor riesgo, por tal motivo, los parques entran a jugar un papel importante como son lugares de carácter público en los que se puede socializar, invitar al familiar que no le gustan las actividades al aire libre y viendo la variedad de escenarios presentes en estos, puede que se sienta atraído por alguno y por esta razón comience a realizar alguna actividad, hasta en largo plazo crear un hobby por esta actividad.

Es por ello que, se debe contar con personal capacitado en los parques que puedan generar una guianza adecuada de cómo se utilizan los diferentes espacios con los que se cuentan, ya que muchas personas asisten a los parques o gimnasios biosaludables y por no saber hacer algo correctamente o por la emoción, se ponen a hacer ejercicios en exceso generando así problemas de salud a futuro o alguna lesión en el momento, por ende cada peso que se invierta en actividades recreativas o físicas, se van a recuperar dos en temas de salud.

Si se generan programas enfocados a los parques en abandono por parte del estado, estos se van a recuperar a corto plazo, ya que, si la comunidad comienza a asistir a estos, van a apropiarse de los mismos, con una mayor asistencia se eliminan focos de inseguridad y se propicia que la misma comunidad reconozca su territorio, para que así las personas que se encuentran en su etapa productiva puedan disfrutar de espacios seguros, desestresantes y motivantes que los ayuden a tener una mejor calidad de vida, pues con la recolección de información quedó demostrado que el interés por parte de estas personas existe. Empero, es necesario mencionar que la muestra realizada fue demasiado limitada por lo que, con un mayor alcance se garantizaría que la propuesta sea más conocida para después poderla aplicar y con los resultados poder brindar un mayor catálogo de actividades a realizar en los gimnasios biosaludables.

Por otra parte, con el programa propuesto se espera que se puedan abrir nuevas oportunidades de convenios adecuados por parte de las instituciones públicas y de los diferentes IMRD, para que los jóvenes universitarios de estos municipios no deban trasladarse a otras ciudades a hacer sus prácticas, ya que esto les genera un aumento en sus costos de estudio y un menor tiempo de disfrute para el mismo, pudiendo dedicar este tiempo para actividades que lo recreen y lo llenen de gozo, porque con un mejor disfrute del tiempo libre se verá un mayor rendimiento a la hora de realizar sus cosas.

En conclusión, esta experiencia me sirvió para destacar el rol que puede ejercer un Licenciado en Recreación desde la generación de propuestas que estén vinculadas directamente con su campo de estudio, ya que la recreación es un campo inmenso que permite la intersección de diversas disciplinas, como quedó demostrado en este proyecto al plantear el buen uso del tiempo libre, la actividad física, la salud, la seguridad, y el uso del territorio con una misma

finalidad. Sin embargo, considero que se les debe motivar a los estudiantes a que realicen y mantengan sus propuestas con las que entran a la Universidad y las puedan trabajar semestre tras semestre, ya que muchas ideas se pierden en el transcurso de la carrera, y si se espera que un licenciado en Recreación transforme, re-cree, proponga y abra nuevos campos laborales, debe poder contar con los materiales y saberes necesarios para hacerlo.

### **13. Producto**

El producto entregable del presente trabajo de grado consiste en un programa escrito dirigido al Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Chía-Cundinamarca, el cual contiene una descripción detallada de los objetivos, justificación, metodología, caracterización de los parques y de la población objetiva, insumos de trabajo, talento humano, recursos económicos, de infraestructura y tecnológicos necesarios para ejecutar la propuesta; sumando a ello, contiene el planteamiento de los convenios con las diferentes instituciones de educación superior que se encuentran dentro del municipio o cercanas a este, para gestionar la participación de los estudiantes en el programa como parte de su ejercicio educativo al desarrollar sus prácticas con el apoyo, acompañamiento y asesoramiento en los parques que poseen las estructuras de los gimnasios biosaludables.

En relación con ello, el producto entregable se coloca como el anexo número 11. Propuesta de un programa sobre el uso guiado de los gimnasios biosaludables por medio de practicantes universitarios dirigido al IMRD de Chía-Cundinamarca.

#### 14. Referencias Bibliográficas

Alcaldía de Chía. (2000). ACUERDO N.º. 17 DEL 2000. Por el cual se adopta el Plan de Ordenamiento Territorial del Municipio de Chía (Cundinamarca).

*Alcaldía de Chía. (2012). Plan municipal de desarrollo. 2012, de alcaldía de Chía Recuperado de*

*[https://www.chiaCundinamarca.gov.co/normatividad/NOTIFICACIONES/decretos/PLAN%20DE%20DESARROLLO%202012-2015%20\(1\).pdf](https://www.chiaCundinamarca.gov.co/normatividad/NOTIFICACIONES/decretos/PLAN%20DE%20DESARROLLO%202012-2015%20(1).pdf)*

*Alcaldía de Chía. (2016). Plan municipal de desarrollo. 2016, de alcaldía de Chía Recuperado de*

*<https://www.chiaCundinamarca.gov.co/PDM2016/Acuerdo%2097%20de%202016.PDF>*

*Alcaldía de Chía. (2020). Plan municipal de desarrollo. 2020, de alcaldía de Chía Recuperado de*

*<https://www.chiaCundinamarca.gov.co/2020/PDM/ACUERDO%20168%20DE%202020.pdf>*

Alcaldía municipal de Chía Cundinamarca, DOCUMENTO DE DIAGNÓSTICO. TOMO III.

DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL. 2020.

*<https://www.chiaCundinamarca.gov.co/2020/POT/3.%20DIMENSI%20C3%20N%20SOCIOCULTURAL.pdf>*

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2019). Política Pública Distrital de Espacio Público 2019-2038.

*<http://www.planeacionBogotá.gov.co/content/politica-publica-distrital-de-espacio-publico-2019-2038>*

*Alcaldía Mayor de Bogotá. (2021). Documento Técnico de Soporte del PLAN DE ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE BOGOTÁ.*

[http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dts\\_libroii\\_componente\\_urbano.pdf](http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dts_libroii_componente_urbano.pdf)

Camargo, C. (2018) Análisis de los proyectos de inversión en parques biosaludables en la localidad de Bosa en la vigencia 2017-2020. Universidad Militar Nueva Granada.

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/17919/CamargoPintoClaudiaViviana2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Comunidad de Madrid (s.f.) Parques Biosaludables. Parques biosaludables | Comunidad de Madrid

Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 52. 7 de julio de 1991 (Colombia).

*Coldeportes. (2013). Plan nacional de recreación. 2013, de ministerio del deporte Recuperado de [https://www.mindeporte.gov.co/recursos\\_user/2015\\_Doc/Planeacion/Documento-Plan-Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf](https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2015_Doc/Planeacion/Documento-Plan-Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf)*

*Fredes Tipo, M. R. (2021). La actividad física y el índice de masa corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Privada Colegio Rangers de la ciudad Juliaca.*

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill/ Interamericana Editores S.A.

Instituto municipal de recreación y deporte Chía Cundinamarca (2021). Portafolio de servicio del IMRD. [https://drive.google.com/file/d/1FTkLZuhETWS3ln6xGsq25rAJtZtTV\\_wm/view](https://drive.google.com/file/d/1FTkLZuhETWS3ln6xGsq25rAJtZtTV_wm/view)

Junta directiva del instituto de recreación y deporte de Chía Cundinamarca, (2016). *Por medio del cual se modifica y adopta la estructura administrativa del instituto municipal de recreación y deporte de Chía y se dictan otras disposiciones.* Acuerdo directivo N. 002-2016.

[http://www.imrdchia.gov.co/images/Files\\_2017/ACUERDO%20No.002%202016%20ESTRUCTURA%20ADMINISTRATIVA%20\(2\).pdf](http://www.imrdchia.gov.co/images/Files_2017/ACUERDO%20No.002%202016%20ESTRUCTURA%20ADMINISTRATIVA%20(2).pdf)

*Lahera p. (204). política y políticas públicas. Santiago de Chile: Naciones unidas*

*León Rodríguez, J. C. (2021). Modelo integrado de prácticas saludables en actividad física y conductas sedentarias dentro del programa 30x5 en la Universidad de los Andes.*

Lifeder. (s.f.). Metodología proyectiva. Investigación proyectiva: características y metodología.

Recuperado el noviembre de 2020, de <https://www.lifeder.com/investigacion-proyectiva/>

Martínez, M. (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Paradigma*, 27(2), 07-33.

*Martínez, P. (2021). Actividad física y auto concepto físico en adultos mayores.*

Merchán, C. (2018). GIMNASIOS URBANOS, REGLAS Y APRENDIZAJES EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ. Universidad Pedagógica Nacional. Tesis para maestría. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10997/TO-22358.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio del Deporte [Min. Deporte], (2019), Ley 181 de 1995, Art. 5 (Colombia).

<https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122>

*Noel A. (2002). Políticas públicas: Formulación, implementación y evaluación. Bogotá: Ediciones Aurora*

*Iberdrola, Parques urbanos, mucho más que el “pulmón” de las ciudades. Recuperado de <https://www.iberdrola.com/medio-ambiente/parques-urbanos>*

Peña Bonilla, M. (2018). La recreación es una importante aliada para mantener una buena salud mental; va más allá de los juegos y el deporte. *Revista Mente Sana en Cuerpo Sano. Universidad de Costa Rica.* <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/10/26/mente-sana-en-cuerpo-sano.html>

Pérez, M. (2021), ¿Qué es un gimnasio biosaludable? Parque y Grama.

<https://www.parqueygrama.com/gimnasio-biosaludable/>

Pulido Chaves, O. O. (2017). Política pública y política educativa: una reflexión sobre el contexto. *Revista Educación Y Ciudad*, (33), 13-28.

<https://doi.org/10.36737/01230425.v0.n33.2017.1641>

Real Academia Española (2020) Parque. *Diccionario de la Lengua Española*. parque |

Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE

Romero, C. G. (2020). *Finca El Capote*.. Recuperado de:

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/13144>.

*Senado de Colombia. (1995). ley nacional del deporte. 1995, de ministerio del deporte*

*Recuperado de*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424>

Universidad Pedagógica Nacional [UPN] (2012). Documento elaborado por el equipo de profesores de la Licenciatura en Recreación para efectos de la renovación de registro calificado. Universidad Pedagógica Nacional.

*file:///C:/Users/richa/Downloads/DOCUMENTO%20MAESTRO%20LICENCIATURA%20EN%20RECREACION%20Y%20TURISMO%20(2).pdf*

*Universidad Pedagógica Nacional. (2018) Licenciatura en Recreación y Turismo, Bogotá. Colombia*

<http://institucional.pedagogica.edu.co/admin/docs/1571347895plancurricularrecreacion.pdf>

*Vargas, A. (1998). Notas sobre los conceptos de sistema y régimen político. Universidad nacional de Colombia, 1, 1-24*

Secretaría de planeación de Bogotá. (2019). “Política Pública Distrital de Espacio Público 2019-

2038” Conpes 06. <http://www.planeacionbogota.gov.co/content/politica-publica-distrital-de-espacio-publico-2019-2038>

Suarez, L. Puerto, J. Castellanos, S. (2021) AMIGOS DEL PARQUE. Universidad Javeriana.

Tesis de grado.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/53981/AMIGOS%20DEL%20PARQUE%20PROYECTO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## 15. Anexos

### 15.1 Anexo 1. Matriz de análisis de autores sobre política pública.

TRANSFORMANDO PARQUES POR MEDIO DE GIMNASIOS BIOSALUDABLES EN CHÍA CUNDINAMARCA MATRIZ DE ANÁLISIS					
REFEREN TE	FORMA TO	TÍTULO	AUTO R	AÑO	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA
Gobierno de Colombia	Página web	Plan nacional de recreación	Coldep ortes	2013- 2019	<i>Coldeportes. (2013). Plan nacional de recreación. 2013, de ministerio del deporte. Recuperado de <a href="https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2015_Doc/Planeacion/Documento-Plan-">https://www.mindeporte.gov.c o/recursos_user/2015_Doc/Pl aneacion/Documento-Plan-</a></i>

					<a href="#">Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf</a>
<p>En el plan nacional de recreación, es la base de estudio para las políticas públicas colombianas frente a la recreación, ya que este es la guía por la cual, los gobiernos departamentales y nacionales crearon sus políticas públicas en recreación, como primer filtro se analiza este plan, que implicaciones tiene en los diferentes entes territoriales, como se han aplicado en Chía, lo que tuvieron los dos planes de gobiernos de este plan y que se logró implementar.</p> <p>El plan nacional de recreación es una estrategia del gobierno colombiano por la cual se quiere incentivar la calidad de vida y el buen uso de tiempo libre, con la cual dan lineamientos nacionales a los diferentes territorios para que cada uno forme sus políticas públicas en recreación.</p>					
Alcaldía de Chía	Página web	Plan municipal de desarrollo	Alcaldía de Chía	2012-2015	<p><i>Alcaldía de Chía. (2012). Plan municipal de desarrollo. 2012, de alcaldía de Chía</i></p> <p><i>Recuperado de</i></p> <p><a href="https://www.chia-cundinamarca.gov.co/normatividad/NOTIFICACIONES/decretos/PLAN%20DE%20DESARROLLO%202012-">https://www.chia-cundinamarca.gov.co/normatividad/NOTIFICACIONES/decretos/PLAN%20DE%20DESARROLLO%202012-</a></p>

					<a href="#">2015%20(1).pdf</a>
<p>El plan municipal de desarrollo del municipio de Chía de Cundinamarca 2012-2015, es el primer paso de análisis del gobierno municipal de Chía, que se ha hecho desde el años 2012, como se ha avanzado desde ese día, que implementación se hizo en temas recreativo, como los gobiernos se han vinculado con las políticas públicas y cómo los ciudadanos se han beneficiado de las mismas, enfatizando si hicieron algo en la construcción de una política pública en recreación para el municipio y cuánto se avanzó en la misma.</p>					
Alcaldía de Chía	Página web	Plan municipal de desarrollo	Alcaldía de Chía	2016-2019	<p><i>Alcaldía de Chía. (2016). Plan municipal de desarrollo. 2016, de alcaldía de Chía Recuperado de</i></p> <p><a href="https://www.chia-cundinamarca.gov.co/PDM2016/Acuerdo%2097%20de%202016.PDF">https://www.chia-cundinamarca.gov.co/PDM2016/Acuerdo%2097%20de%202016.PDF</a></p>
<p>El plan municipal de desarrollo de Chía, es el último plan municipal que se implementó, por lo tanto es la mejor forma de analizar que se ha hecho y que se logró en avances frente a la recreación, como fue la anterior administración en temas recreativos, también es de resaltar que al incentivo deportivo aumento, ya que se vio una mayor inversión en temas deportivos, ahora es analizar cuánto de esto fue para el deporte y</p>					

cuanto para la recreación, que podemos aconsejar a la nueva administración municipal para el mejoramiento de la calidad de vida y el buen uso del tiempo libre, como también que hizo bien esa administración para repetirlo y mejorarlo.

Alcaldía de Chía	Página web	Plan municipal de desarrollo	Alcaldía de Chía	2020-2023	<p><i>Alcaldía de Chía. (2020). Plan municipal de desarrollo. 2020, de alcaldía de Chía</i></p> <p><i>Recuperado de</i></p> <p><a href="https://www.chia-cundinamarca.gov.co/2020/PDM/ACUERDO%20168%20DE%202020.pdf">https://www.chia-cundinamarca.gov.co/2020/PDM/ACUERDO%20168%20DE%202020.pdf</a></p>
------------------	------------	------------------------------	------------------	-----------	--

Con el actual plan municipal de desarrollo, se tiene planeado de hacer una política pública en recreación, ya se tiene programadas reuniones con la comunidad, con el apoyo del actual gobierno, existe el compromiso y la planeación para el desarrollo de esta política, también se vincula este plan con la juventud y el incentivo para la práctica de actividades recreativas, se tomará como eje central lo que quiere hacer este gobierno y mirar las diferencias con los anteriores, para ver que me puede recomendar para mejorar.

Senado de Colombia	Página web	Ley nacional	Senado de	1995	<p><i>Senado de Colombia. (1995). ley nacional del</i></p>
--------------------	------------	--------------	-----------	------	--

		del deporte	Colombia		<i>deporte. 1995, de ministerio del deporte Recuperado de <a href="https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424">https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424</a></i>
<p>La ley nacional del deporte es la base del deporte y la recreación Colombiana, ya que con ella se rige el sistema nacional del deporte, es importante tenerla en estudio, ya que directamente rige la recreación, si un municipio quiere hacer una política pública en recreación, tendrá que trabajar en base a esta ley, ya que no puede hacer nada por fuera de ella, el sistema nacional del deporte regido por el ministerio del deporte es el máximo ente en el sistema público, si se quiere estudiar o implementar una política pública en recreación se debe tener en cuenta para trabajar de la mano de estos expertos.</p>					
Google académico	Libro	Política y políticas publicas	Eugenio Lahera P	Agosto del 2004	Lahera p. (204). política y políticas públicas. Santiago de Chile: Naciones unidas
<p>Encontramos en el presente documento la relación entre las políticas públicas y los políticos, como también existen diversos gobiernos y a la hora de gestionar una política pública, cada uno de estos lo hace de forma muy diversa, acogándose a la necesidad de cada una de sus naciones, también os habla el rol de la democracia y el papel de las políticas públicas en el mismo. Este documento fue diseñado por las</p>					

naciones unidas a principios del siglo XX como una estrategia de brindar conocimientos a las diferentes naciones sobre políticas públicas y asimismo brindarles una guía para el diseño de estas en cada uno de los territorios que la conforman.

Google Académico	Artículo	La epistemología de la política educativa	Tello, César G	Enero del 2012	Tello, César G. (2012, 1 de enero). La epistemología de las políticas educativas. <i>Praxis educativa</i> , 7, 1-17.
------------------	----------	---	----------------	----------------	--

En este artículo encontraremos la relación de la epistemología con las políticas educativas, que indirectamente están vinculadas con la recreación, la forma de investigar una política y como se debe trabajar, se fortalecen los conocimientos investigativos del aprendiz, propiciando así una mayor producción de conocimientos, enfocados a la investigación por las diferentes regiones y su relación con la política educativa, esto sirve para la investigación ya que nos muestra un componente investigativo sectorizado.

Dialnet	Artículo	Política pública y política educativa: Una reflexión sobre el	Oscar Pulido	24 de Julio del 2017	Pulido Chaves, O. O. (2017). Política pública y política educativa: una reflexión sobre el contexto. <i>Revista Educación Y Ciudad</i> , (33), 13-28. <a href="https://doi.org/10.36737/0123">https://doi.org/10.36737/0123</a>
---------	----------	---	--------------	----------------------	--

		contexto			<a href="#">0425.v0.n33.2017.1641</a>
<p>En este artículo, encontramos un análisis de las políticas públicas, como han ido evolucionando al pasar del tiempo, también aborda las diferentes políticas educativas que existen en nuestros tiempos, como son tratadas desde la perspectiva de los diferentes actores involucrados en la formación y cómo estas dos políticas están directamente conectadas, con un impacto en su entorno público como privado.</p>					
Google académico	Libro	Políticas públicas: Formulación, implementación y evaluación	Andrés Noel	Septiembre del 2002	<i>Noel A. (2002). Políticas públicas: Formulación, implementación y evaluación. Bogotá: Ediciones Aurora.</i>
<p>Cómo se construye una política pública, en este artículo los abordamos, a raíz de que nace una política pública, quienes evalúan y están pendientes de la implementación de una política pública, cómo se miden los resultados en una política pública, el paso a paso para poder construir una política pública, con todo lo concerniente para estudiar e implementar una política pública.</p>					
Revistas UDEA	Artículo de revista	Notas sobre los conceptos	Alejandro Vargas	1998	<i>Vargas Velásquez, A. (1998). Notas sobre los conceptos de sistema y</i>

		de sistema y régimen político			<i>régimen político. Estudios Políticos, (13), 157–180.</i> <a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/estudiospoliticos/articulo/view/16287">https://revistas.udea.edu.co/index.php/estudiospoliticos/articulo/view/16287</a>
<p>Con este artículo se quiere dar a entender, en qué consiste la política como se trabaja y los intereses de los diferentes gobiernos para participar de ella, también nos dan a entender los diferentes tipos de políticas que existen, entre ellos algunas ventajas que tienes y algunas desventajas que se han encontrado, entendiendo lo anterior como el rol de los gobiernos sobre el pueblo y las diferentes formas de dominación que existen.</p>					

**15.2 Anexo 2.** Cubrimiento poblacional en las diferentes veredas del municipio de Chía y la zona urbana periodo 2016-2019.

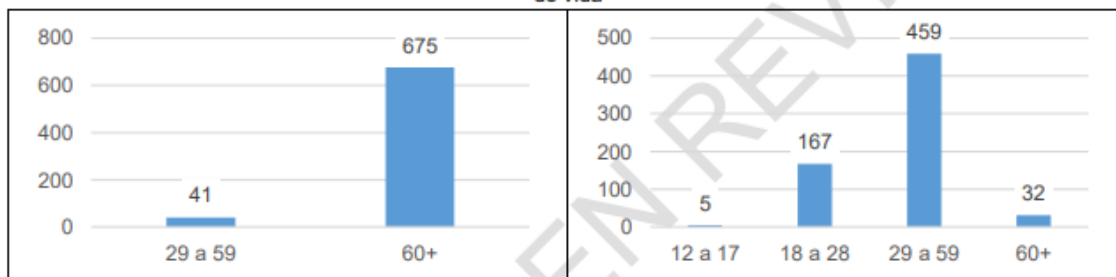
**Tabla 27** Cubrimiento poblacional en las diferentes veredas del Municipio de Chía y la zona Urbana, Periodo 2016-2019

Estrategias	Bojacá	Cerca de piedra	Fagua	Fonquetá	Fusca	La Balsa	Tiquiza	Yerbabuena	Urbano	Resguardo	Total
Polos de desarrollo	163	135	253	110	72	53	56	21	399	-	1262
Centros de iniciación	753	197	511	408	95	533	131	199	1839	9	4675
Escuelas de formación	461	220	217	277	20	177	170	29	2180	90	3841
Salidas de participación	2610	534	348	625	49	458	487	71	3344	174	8700
Escenarios deportivos	1766	294	254	187	8	69	35	17	3244	12	5886
Eventos	397	165	273	245	-	223	165	935	20429	-	22832
Programas	629	262	372	244	190	458	159	146	7013	-	9473
Deporte en familia	864	58	29	86	29	144	115	115	1440	-	2880
Total.	7643	1865	2257	2182	463	2115	1318	1533	39888	285	59549

Fuente: DOCUMENTO DE DIAGNOSTICO. TOMO III. DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL. 2020, p.103

**15.3 Anexo 3.** Programa adulto mayor y programa de Gimnasios del IMRD del municipio de Chía desagregada por ciclo de vida.

**Gráfica 59.** Programa adulto mayor y Programa de Gimnasio del IMRD del Municipio de Chía desagregada por ciclo de vida



Fuente: Tomado de la base de datos del sector deporte

Fuente: DOCUMENTO DE DIAGNOSTICO. TOMO III. DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL. 2020, p.110

**15.4 Anexo 4.** Porcentaje de población residente en zonas urbanas.

**Tabla 2.** Porcentaje de población residente en zonas urbanas

	1985		1993		2005		2018	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Colombia	20497678	66.5%	25086378	69.3%	31889299	74.4%	36424653	75.5%
Cundinamarca	744710	47.6%	975160	54.0%	1458775	64.0%	2090845	71.6%
Bogotá	4216887	99.8%	5398510	99.7%	6824507	99.8%	7387400	99.7%
Cajicá	11929	50.5%	16699	53.3%	27111	59.7%	54111	65.8%
Cota	3673	39.5%	5376	44.1%	10787	54.2%	20462	62.6%
Chía	25516	65.7%	42396	76.1%	73852	75.4%	105509	79.8%
Funza	27887	88.9%	37525	91.3%	57121	93.0%	90671	97.3%
Tabio	3117	34.5%	3091	29.0%	9281	44.5%	6317	29.2%
Zipaquirá	3397	38.5%	5524	58.1%	9622	94.5%	15355	38.4%
Tocancipá	50511	83.9%	65660	87.4%	88538	87.2%	106461	81.6%

Fuente: Elaboración propia con base en CNPV DANE 2005 y 2018

Fuente: DOCUMENTO DE DIAGNOSTICO. TOMO III. DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL. 2020, p.14

### 15.5 Anexo 5. Escenarios deportivos y recreativos administrados por el IMRD.

**Tabla 29** Escenarios deportivos y recreativos administrados por el IMRD

Construcción Infraestructura deportiva			
Can	Polideportivo	Ubicación	Área Total m <sup>2</sup>
1	Unidad Deportiva Coliseo La Luna y sede administrativa	Diagonal 13 6-180	8389,00
2	Unidad Deportiva Concha Acústica	Calle 17 No 8-14 Carrera 7 No 17-23	3332,00
3	Unidad Deportiva Villa Olímpica	Carera 7 No 17-50	24352,00
4	Unidad Deportiva Bojacá Sector Bochica	Vrd Bojacá -Ubicado Antiguo Sena	7436,30
5	Unidad Deportiva Parque El Paraíso	Vrd Bojacá Cl 29 El Paraíso	
6	Unidad Deportiva Rio Frio	Zona Urbana El Parque	7906,00
7	Unidad Deportiva Campincito	Calle 8 No 4-25 - Calle 7 4-24 - Carrera 4 No 7-21 - Calle 8 No 4-05 - La Calle 7 No 4-02	1684,00
8	Unidad Deportiva La Lorena	Avenida Chilacos Con Calle 5	4021,00
9	Unidad Deportiva Parque El Cedro	Calle 01 Con Carrera 5a Carrera 6 Manzana D	9675,00
10	Canchas de Tenis Zona Urbana.	Diagonal 13 7-18	1842,20
11	Unidad Deportiva Samaria	Parque Municipal	4171,00
12	Unidad Deportiva La Balsa (Tejodromo)	Vrd La Balsa San Pedro 8	8675,00
13	Unidad Deportiva Fagua La Paz	Vrd Fagua Predio La Paz	9819,00
14	Unidad Deportiva El Edén	Vereda Cerca de Piedra	2115,00

Fuente: DOCUMENTO DE DIAGNOSTICO. TOMO III. DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL. 2020, p.109

### 15.6 Anexo 6. Tasa de crecimiento total TCT X 1000 Hab. Municipio de Chía

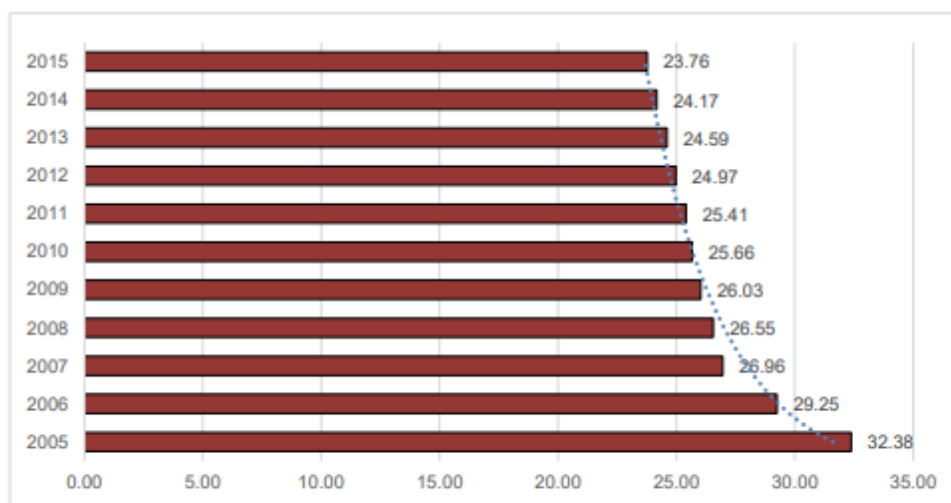


Gráfico 3 Tasa de Crecimiento Total TCT X 1000 Hab. Municipio de Chía

Fuente: CARACTERIZACION POBLACIONAL CHÍA, CUNDINAMARCA. 2015, p.7

### 15.7 Anexo 7. Estructura poblacional por ciclo vital

**Tabla 9.** Estructura poblacional por ciclo vital

	<b>1ª Infancia 0-5 años</b>	<b>Infancia 6 a 11 años</b>	<b>Adolescencia 12 a 17 años</b>	<b>Juventud 18 a 28 años</b>	<b>Adulto 29 a 59 años</b>	<b>Adulto Mayor Mayor de 60 años</b>
Censo 2005	10465	10744	10933	19320	39782	8367
	10.5%	10.8%	11.0%	19.4%	39.9%	8.4%
Censo 2018	9678	10618	12816	25323	56632	17114
	7.3%	8.0%	9.7%	19.2%	42.8%	12.9%
Proyección 2020	10917	11778	13667	28284	64698	20226
	7.30%	7.87%	9.14%	18.91%	43.26%	13.52%
Proyección 2025	11336	13581	14843	29215	78502	26877
	6.50%	7.79%	8.51%	16.76%	45.02%	15.42%
Proyección 2030	10616	13710	16361	28805	88666	34556
	5.51%	7.11%	8.49%	14.95%	46.01%	17.93%
Proyección 2035	9794	12839	16758	29435	95940	41860
	4.74%	6.21%	8.11%	14.25%	46.43%	20.26%

Fuente: Elaboración propia con base en Censo DANE 2005 y 2018

Fuente: DOCUMENTO DE DIAGNOSTICO. TOMO III. DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL. 2020, p.58

### **15.8 Anexo 8.** Documento maestro de la Licenciatura en Recreación y Turismo UPN

[https://drive.google.com/file/d/1-\\_cyciSYFjWh\\_E2fMeV3v\\_wlif02nR8T/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1-_cyciSYFjWh_E2fMeV3v_wlif02nR8T/view?usp=drivesdk)

### **15.9 Anexo 9.** Formulario Google, encuesta recolección de información

<https://drive.google.com/file/d/1-UiHJxYc2uXJu2WTnEdmrUoHXi3shy1K/view?usp=drivesdk>

### **15.10 Anexo 10.** Respuestas formulario Google.

[https://drive.google.com/file/d/1-Pj00483DJI80apgCr2ya\\_UbB8GCoRim/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1-Pj00483DJI80apgCr2ya_UbB8GCoRim/view?usp=drivesdk)

**15.11 Anexo 11. Propuesta de un programa sobre el uso guiado de los gimnasios biosaludables por medio de practicantes universitarios dirigido al IMRD de Chía**

**Cundinamarca**

**Justificación**

El presente proyecto se plantea con el objetivo de atender las necesidades de recreación, tiempo libre y actividad física de los residentes del municipio de Chía- Cundinamarca haciendo uso de los gimnasios biosaludables como espacios de libre acceso que permiten el esparcimiento, el fortalecimiento de la actividad física recreativa, y de la salud emocional, física y psico-social.

Sumado a ello, la estrategia permitirá el uso adecuado de los parques y una mayor asistencia al uso continuo de estos espacios, ya que se ha evidenciado cierto abandono y falta de utilización de estos. Por otra parte, el proyecto plantea la vinculación de estudiantes universitarios que estén en proceso de realizar alguna de sus prácticas en carreras relacionadas a la Recreación, la Educación Física y el Deporte, para que realicen ejercicios de acompañamiento, dirección y apoyo en el uso correcto de los equipos, promoviendo el cuidado de la persona y de las máquinas, y evitando posibles lesiones en los usuarios. Esta gestión de vinculación se propone al constatar la dificultad de algunos estudiantes universitarios, residentes en Chía, para realizar sus prácticas en el municipio, puesto que se carecía de espacios para ello, y debían desplazarse a otros lugares, generando gastos adicionales de tiempo y dinero.

Por último, la propuesta busca de impulsar el uso de los gimnasios biosaludables, y al mismo tiempo, atender a la generación de espacios para que los estudiantes universitarios realizasen las prácticas, generando la posibilidad de aportar a dos problemáticas, para beneficio de la comunidad de Chía.

## Metodología

La propuesta se enmarcó desde un enfoque cualitativo, y para llegar a la misma, se realizaron los siguientes pasos:

- Fase exploratoria: Investigando los conceptos generales, enfocándose en las principales categorías: Parques y recreación, y las categorías emergentes: Salud, actividad física y gimnasios biosaludables. Igualmente, se realizó un análisis de las problemáticas y necesidades.
- Fase descriptiva: Centrándose en el contexto, la caracterización demográfica y la descripción de los gimnasios biosaludables presentes en Chía.
- Fase comparativa: Con base en la información teórica y en el contexto, tanto a nivel de problemática como de caracterización general, se realizó una comparación para evidenciar las posibilidades en cuanto a generación de programas, que aporten a las necesidades de uso de gimnasios biosaludables y realización de prácticas universitarias.
- Fase analítica: Donde se desglosaron las ventajas que puede traer esta propuesta, al ser implementada, y que se describirán más adelante, en el presente documento.
- Fase explicativa: En esta se analizó la importancia y beneficios de vincular a los practicantes universitarios, para aportar con sus conocimientos, a la propuesta que se señala.
- Fase predictiva: Se plantearon los posibles convenios con Instituciones de Educación Superior, los recursos y la viabilidad de la propuesta.
- Fase evaluativa: En esta última fase se señalaron las conclusiones y se genera el producto entregable, es decir, el presente documento.

### **Descripción del proyecto**

El presente proyecto va dirigido como propuesta al Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Chía, realizando una descripción detallada y planteando las posibles instituciones con las cuales se podrían realizar los convenios:

**Nombre del programa:** Transformando Parques por Medio de Gimnasios Biosaludables

**Dirigido por:** En primera medida será dirigido por la subdirección operativa del IMRD del municipio, esta será la encargada de organizar y estudiar los convenios a realizar con las diferentes instituciones de educación superior, posteriormente pasará a la subdirección Técnica, Deportiva y Recreativa, esta será la encargada de la planificación y ejecución del programa Transformando Parques por Medio de Gimnasios Biosaludables.

**Beneficios:**

Este proyecto tendrá como objetivo ampliar la oferta institucional por parte del IMRD de Chía Cundinamarca, para así lograr tener una mayor cobertura en la población en general, en pro de incentivar lo que es la actividad física recreativa para que, los posibles beneficiarios de esta propuesta puedan tener un estilo de vida más saludable, con una disminución en el sedentarismo presente en el municipio y una recuperación del espacio público, gracias a la apropiación del mismo por parte de la comunidad y con una mayor presencia de usuarios en los parques, se verá una disminución en los focos de inseguridad que se presenten en los mismos.

Por otro lado, se busca que por medio de un convenio se puedan generar espacios de participación, para la comunidad alrededor de los parques, promoviendo practicas recreativas en los habitantes del municipio de Chía Cundinamarca.

Los estudiantes de las instituciones de educación superior que quieran hacer sus prácticas y que vivan dentro del municipio podrán realizarlas en los parques del municipio que cuenten con gimnasios biosaludables, para poder incentivar la puesta de sus conocimientos en servicio a la comunidad y que los practicantes no tengan que ir a otras ciudades a realizar estas prácticas, por lo que se lograría una disminución en tiempo de traslado, menores gastos y un mejor aprovechamiento del tiempo; es de resaltar que cada peso que se invierta en actividades recreativas se van a recuperar en salud, ya que las actividades cuando no se realizan de una forma correcta puede afectar la salud de las personas y esto generar gastos a futuro para el Estado.

Esto a futuro traerá grandes beneficios para el municipio y los jóvenes que se vean involucrados en este proyecto, ya que el IMRD les permitirá realizar una práctica real en su campo de estudio, formando como tales profesionales y esto generando un uso adecuado de los gimnasios biosaludables, que tienen bajos costos de mantenimiento, pero un beneficio real para las personas que lo utilizan. Podría resultar también en la apertura de campos laborales para quienes sean parte del proyecto.

### **Población:**

Se buscará beneficiar a los jóvenes que estén estudiando carreras relacionadas con la Recreación, el deporte, la educación física o áreas afines, que deseen realizar sus prácticas dentro del municipio, posteriormente se beneficiará a los habitantes del municipio de Chía que utilicen los gimnasios Biosaludables, ya que se generará un espacio que ellos podrán hacer actividad física recreativa acompañados de un experto, que sabe cómo hacer los ejercicios correctamente y la mejor forma de calentar, para evitar lesiones a futuro, para finalizar se busca dejar un proyecto

que se mantenga con el transcurso del tiempo y coja fuerza por sí mismo, como lo ha hecho la zumba aeróbica y la ciclo vía, que han comenzado de propuestas similares.

### **Total de beneficiarios:**

Actualmente el municipio de Chía Cundinamarca tiene una población aproximada de 59.549 habitantes, según el DANE. Por lo tanto, se espera que la cobertura de este proyecto pueda alcanzar el 3%, es decir 1.786 personas entre los 18 a 65 años de edad, ya que muchas personas acuden en horas de la tarde a los parques, más específico a los gimnasios biosaludables, por lo cual, con el acompañamiento y guía de los practicantes, estos espacios con el pasar del tiempo van a obtener una gran popularidad entre las personas que residen alrededor.

### **Parques Biosaludables:**

El IMRD cuenta con las siguientes unidades deportivas, donde 15 de las 17 cuentan con gimnasios Biosaludables, y los cuales se propone que sean utilizados para el presente proyecto, pues su ubicación y equipamiento pueden ser de gran utilidad:

- Villa Olímpica
- Unidad Deportiva Bojacá
- Unidad Deportiva Samaria
- Unidad Deportiva Campincito
- Unidad Deportiva Rio Frio
- Concha Acústica
- Pista de Bicicross - BMX
- Unidad Deportiva La Lorena
- Coliseo de La Luna y Canchas de Tenis La Casona

- Unidad Parque El Paraíso/Mercedes de Calahorra
- Unidad Deportiva Parque El Cedro
- Unidad Deportiva la Balsa
- Unidad Deportiva Lagos de Chía
- Unidad Deportiva Cerca de Piedra
- Unidad Deportiva el Níspero
- Unidad Deportiva Fagua
- Unidad Deportiva el Edén
- Parque Saldarriaga Concha

Esto sin contar la gran cantidad de parques urbanos que se han construido en los últimos años, que en su mayoría cuentan con gimnasios biosaludables, entre otros implementos para realizar prácticas recreativas.

**Convenios:**

Las Universidades más cercanas al municipio y que tienen carreras relacionadas con la Recreación, el Deporte, la Educación Física, la salud o áreas afines son las siguientes:

- Universidad Manuela Beltrán
- Universidad Pedagógica Nacional (Sede Valmaría)
- Universidad de la Sabana
- Universidad de Cundinamarca
- Universidad Militar
- Universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A.
- Universidad del Bosque

- Universidad del rosario
- SENA

Es importante resaltar que, por la cercanía de estas instituciones al municipio, existe una alta probabilidad que se puedan realizar los convenios pertinentes para que los estudiantes que vivan dentro de Chía o a sus alrededores, puedan realizar sus prácticas con el municipio y obtener con ello beneficios para todas las partes involucradas.

#### **Estudiantes practicantes por parque:**

Se requiere de dos practicantes por parque, para que exista un trabajo en equipo entre ellos, para satisfacer la demanda y brindar un servicio de calidad, y como algunos parques tienen más máquinas de hacer ejercicios, un solo practicante se puede ver saturado por la afluencia de personas, por lo que, si se quiere incentivar la participación de más personas, es conveniente que se pueda realizar la promoción adecuada y se analice en una primera fase, si se necesitan más practicantes.

#### **Total de estudiantes practicantes:**

En un inicio se requiere hacer una prueba piloto en los parques con mayor afluencia, para con ello medir la participación de las personas y que el programa adquiera una mayor popularidad entre la comunidad, para esto se requiere hacer la prueba en 6 parques, con un total de 12 practicantes, unos en horario de la mañana y otros en horario de la tarde.

#### **Frecuencia de implementación del programa:**

Se propone que por cada parque se pueda tener un grupo de 6 a 8 personas que roten entre semana. Así se abarcaría un mayor número de practicantes. Los practicantes deberán asistir dos días a la semana, en una duración de dos horas.

**Horarios del programa:**

Se implementará un aforo del 80% de los gimnasios Biosaludables, ya que estos tienen como ventaja estar al aire libre.

Horario de la mañana: 7:00 a.m. a 9:00 a.m.

Horario mañana B: 9: 00 a.m. a 11: 00 a.m.

Horario tarde: 2: 00 p.m. a 4:00 p.m.

Horario tarde B: 4:00 p.m. a 6: 00 p.m.

Se debe tener en cuenta también, que los estudiantes universitarios por lo general comienzan sus clases a finales de enero y finalizan a inicios de julio, y para el segundo semestre del año, comienzan las clases a inicios de agosto, y finalizan a mediados de diciembre, por lo que, la presencia de los practicantes en los parques se dará de mediados de febrero a finales de junio, y de finales de agosto a finales de noviembre. No se consideran vacaciones, domingos o festivos para la ejecución del programa.

**Piloto cronograma:**

A continuación, se presenta un plan piloto de como implementar la propuesta en los diferentes parques del municipio, dependiendo de su tamaño como se haría y cual sería la propuesta con para cada uno de estos:

PARQUES	NÚMERO PRACTICANTES	HORARIO	PROPUESTA
Pequeños	2	Miércoles 8-10 A.m. y 4-6 P.m.	En los parques más pequeños se debe realizar un día a la semana en un inicio, ya que por su tamaño en principio tendrá una menor afluencia comparado con los demás, se propone dos practicantes para este tipo

			de parques, ya que entre ellos se pueden complementar y generar una coe evaluación en conjunto, uno puede liderar la jornada de la mañana y el otro el de la tarde, ya que el liderazgo y la autonomía de estos se debe fortalecer y brindar la experiencia en el campo como tal.
Medianos	4	Martes de 8-10 A.m. y 4-6 P.m. Jueves de 8-10 A.m. y 4-6 P.m.	Los parques medianos tienen una mayor afluencia de público por ende se necesitan 4 practicantes para que se dividan los días y no tengan una sobre carga, los practicantes tendrán cada uno de estos la oportunidad de liderar en un horario el parque.
Grandes	8	Lunes 8-10 A.m. y 4-6 P.m. Miércoles 10-12 A.m. Y 2-4 P.m. Viernes de 8-10 A.m. y 4-6 P.m.	En los parques más grandes del municipio, se manejarán un mayor número de practicantes, ya que contara con una mayor oferta en horarios, con un numero mas elevado de maquinas por onde una mayor asistencia, las actividades en estos parques se realizarán con grupos de 2 practicantes, que estarán en los diferentes horarios.

<b>UNIDAD DEPORTIVA DE SAMARIA</b>				
Número de maquinas	Horario	Capacidad	Publicidad	Otros servicios
10	Martes de 8-10 A.m. y 4-6 P.m. Jueves de 8-10 A.m. y 4-6 P.m.	Se contará con un aforo de 20 personas por sección de clases, teniendo en cuenta que varios de estos van a rotar entre maquinas, se contara con una secuencia de rotación para que los asistentes no se crucen entre sí.	Se realizará publicidad por medio de las redes sociales del IMRD, se enviará como mensaje de difusión a los diferentes grupos de WhatsApp y se dejará publicidad con las juntas de acción comunal cercanas y en las porterías de los conjuntos residenciales, como en la entrada del parque.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cancha de microfútbol</li> <li>- Cancha de baloncesto</li> <li>- Cancha de tenis.</li> <li>- Cancha de voleibol.</li> <li>- aeróbicos.</li> <li>- Gradas de descanso.</li> <li>- Baños.</li> </ul>

<b>PARQUE SALDARRIAGA</b>				
Número de maquinas	Horario	Capacidad	Publicidad	Otros servicios
17	Lunes 8-10 A.m. y 4-6 P.m. Miércoles 10-12 A.m. Y 2-4 P.m. Viernes de 8-10 A.m. y 4-6 P.m.	Se contará con un aforo de 40 personas por sección de clases, teniendo en cuenta que varios de estos van a rotar entre maquinas, se contara con una secuencia de rotación para que los asistentes no se crucen entre sí.	Se realizará publicidad por medio de las redes sociales del IMRD, se enviará como mensaje de difusión a los diferentes grupos de WhatsApp y se dejará publicidad con las juntas de acción comunal cercanas y en las porterías de los conjuntos residenciales, como en la entrada del parque.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cancha de microfútbol</li> <li>- Cancha de baloncesto</li> <li>- Cancha de tenis.</li> <li>- Cancha de voleibol.</li> <li>- Pista de atletismo.</li> <li>- Pista de patinaje.</li> <li>- Zonas de descanso.</li> <li>- Baños.</li> </ul>

Se debe realizar una reunión con todos los practicantes cada 15 días, para recibir informes de cómo les ha ido, de casos de éxito y dificultades que han notado cada uno de ellos a la hora de realizar las actividades, los horarios serán rotativos como lo grupos para que puedan vivir la experiencia en los diferentes parques del municipio esto se realizara cada dos meses, deben llevar un control exacto de cada una de las personas que les dan instrucciones por día, este control se llevara en una tabla de cálculos de Excel.

### **Recursos Humanos:**

Existen las siguientes funciones dentro del programa:

- Se contarán con practicantes universitarios que serán los encargados de asistir a los parques.

- Estarán los funcionarios del IMRD encargados de supervisar el programa, realizar los convenios, y asegurar la idoneidad en la ejecución del programa.
- Los docentes universitarios deben estar supervisando a los practicantes que cumplan con los horarios establecidos y que enseñen de la forma correcta.

### **Recursos Tecnológicos:**

Se necesitan de los siguientes recursos tecnológicos para una implementación adecuada del programa:

- Correo electrónico para PQR frente al programa.
- Una encuesta de satisfacción por sesión de clases.
- Una tabla de Excel para medir el impacto del programa y sus avances.
- Elaboración de cronograma con los horarios de los practicantes y los parques a utilizar.
- Pieza publicitaria para invitar a las personas a participar cuando se de inicio al programa.
- Sistemas de recolección y análisis de datos.

### **Paso a paso para la implementación:**

- Estrategia de implementación: Visita a los gimnasios Biosaludables donde se invitará a participar a las personas a realizar actividad física recreativa de la mano de profesionales y que ellos posteriormente inviten amigos y familiares a participar de este programa.
- Estrategia publicitaria: Se generará una campaña de expectativa por medio de piezas publicitarias para dar a conocer el programa.
- Oferta y demanda: En otras ciudades como Bogotá y Madrid España existen programas relacionados, pero estos son ofertados por personal contratado por la alcaldía, mas no existe un programa que este dirigido para los practicantes universitarios.

**Otras consideraciones:**

**Matriz DOFA**

<p><b>Debilidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El enfoque que se tiene es hacia grupos etarios en etapa productiva. Es probable que esta población no tenga tanta disponibilidad de tiempo.</li> <li>• Al ser una propuesta preliminar, aún no se precisa de información detallada sobre horarios y costos a generar.</li> </ul>	<p><b>Fortalezas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las personas a las que va enfocado pueden requerir la existencia de este programa, dado que no se tiene una gran oferta de programas para ellos, y podrán necesitar espacios para disminuir el nivel de estrés.</li> <li>• Puesto que la propuesta no es un proyecto ya concretado, permite generar mejoras y flexibilizarla de acuerdo con las necesidades y posibilidades del IMRD.</li> </ul>
<p><b>Amenazas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se evidencia un mayor impulso por vincular a los programas del IMRD a las personas de rangos etarios diferentes a los planteados en la propuesta (Menores de 18 años y mayores de 65%).</li> <li>• Algunas personas no tienen conocimiento de los gimnasios biosaludables.</li> <li>• Al tener un alto porcentaje de personas con ocupaciones, dentro de las encuestadas, se genera el</li> </ul>	<p><b>Oportunidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las personas que se interesaron por responder la encuesta fueron en su mayoría aquellas en edad productiva, el rango de edad al que se busca beneficiar, por lo cual, esta es una propuesta factible.</li> <li>• La mayoría de las personas tienen conocimiento de la existencia de Gimnasios biosaludables.</li> <li>• Existe la posibilidad de generar horarios flexibles, para la implementación de la propuesta.</li> </ul>

<p>inconveniente de falta de tiempo o escasa disponibilidad de este.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pocas personas afirman hacer uso de los gimnasios biosaludables.</li><li>• Pocas personas conocen la oferta del IMRD</li><li>• Algunas personas, por sus ocupaciones, no manifiestan interés en participar en el programa.</li><li>• Algunas personas no ven con importancia la vinculación de profesionales al programa.</li><li>• Pandemias y problemas de salud global.</li><li>• Vacaciones de los practicantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La propuesta permite impulsar el uso de gimnasios biosaludables, evitando así su deterioro.</li><li>• Al realizar la propuesta de la mano del IMRD, se genera la posibilidad de impulsar el conocimiento de la oferta de este.</li><li>• Un buen porcentaje de personas se muestran interesadas en participar del programa.</li><li>• La mayoría de las personas consideran conveniente que se vinculen profesionales para apoyar el uso de gimnasios biosaludables.</li><li>• Apertura de vinculaciones al campo laboral.</li><li>• Posible mejora en la salud de los beneficiados a largo plazo.</li></ul>
---	--