

Los Parques: su uso como indicador de salud y calidad de vida

Parks: their use as an indicator of health and quality of life

Clara Stella Juliao Vargas, Ingrid Juliet Sánchez Roa, Javier Leonardo Reina Monrroy
Corporación Universitaria Minuto de Dios (Colombia)

Resumen. El presente artículo enmarcado en la investigación “La actividad física como elemento de desarrollo de la calidad de vida relacionada con la salud y la percepción de bienestar en usuarios de los parques de la UPZ Minuto de Dios”, muestra los hallazgos del proceso investigativo realizado a partir de la observación de campo y las entrevistas a vecinos y organizaciones comunitarias, enfatizando el carácter de los parques observados, el uso que de ellos hace la población vecina a dichos escenarios, mediante actividades recreo-deportivas, rescatando la oportunidad de aprovechar ciertas condiciones detectadas para implementar un programa de ejercicio físico que incida en la calidad de vida y en una mejor percepción de bienestar en los habitantes del sector. Los hallazgos indican que en la UPZ 29 existe un número considerable de parques que están siendo subutilizados en materia de actividad física dirigida, solo en 4 de los parques observados cuentan con ellas, las actividades más recurrentes son de carácter sedentario, condición que no favorece su aprovechamiento como escenario para mejorar la calidad de vida y la salud de la población. Adicionalmente se observó como los adultos mayores son los que más visitan y desarrollan actividades en la mayoría de los parques y de acuerdo con los vecinos la mayor dificultad para el uso y disfrute de los parques y escenarios deportivos está asociada a la sensación de inseguridad. En esa medida los hallazgos que resalta este escrito contribuyen a orientar el desarrollo de programas de actividad física que impacten favorablemente la salud y bienestar de los habitantes de la UPZ 29.

Palabras claves: Actividad física / Calidad de vida/ Parque urbano/ Percepción de bienestar

Abstract. This article is based on the research project named “Physical Activity as an Element of Development of the Quality of Life related to the Health and Perception of the Well-being of People using the Parks of the Zonal Planning Unit (ZPU) in Minuto de Dios Locality”. It shows the findings of the research process based on field observation notes and interviews with neighbors and community organizations. It emphasizes on the characteristics of the observed parks, and the use of the parks by the neighboring population through recreational-sports activities. Furthermore, It highlights the opportunity to take advantage of certain conditions detected to implement a physical exercise program that affects the quality of life and a better perception of the well-being of the inhabitants of the area.

The findings indicate that in the ZPU 29, there is a considerable number of parks that are being underutilized in terms of guided physical activity; only 4 of the observed parks use them. The most recurrent activities have a sedentary nature, a condition that does not favor its use as it does not improve the quality of life and health of the population. Additionally, it was observed that the elderly are the ones who visit and develop activities in most of the parks. According to the neighbors, the greatest difficulty in the use and enjoyment of the parks and sports facilities is associated with the feeling of insecurity. To that extent, the findings highlighted in this paper contribute to guiding the development of physical activity programs that favorably impact the health and well-being of the inhabitants of ZPU 29.

Key Word: Physical activities / Physical activity programs / Quality of life / sedentary nature activities / Urban parks / Perception of well-being/ People's well-being.

Fecha recepción: 27-08-22. Fecha de aceptación: 05-01-23

Clara Stella Juliao Vargas
csjuliao@uniminuto.edu

Introducción

Actualmente instituciones, personas y comunidades muestran interés en la promoción y desarrollo de actividades físicas, deporte, recreación y esparcimiento activo o pasivo, sea en interiores tipo gimnasio o al aire libre en parques y espacios públicos. La intencionalidad lógicamente está relacionada con fortalecer y/o mejorar la salud física y mental de forma que se logre aportar a la calidad de vida mientras se generan escenarios de convivencia comunitaria y barrial como forma de contrarrestar situaciones de intolerancia al compartir con otros. Lo anterior en el entendido que la calidad de vida está relacionada con “un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas” (Villareal, Moncada, Ochoa y Hall, 2021, pág., 486). Es innegable que la posibilidad de adoptar hábitos y estilos de vida saludables depende de los ambientes y las oportunidades que condicionan la vida de las personas,

siendo esencial el acceso a parques, entornos comunitarios para el desarrollo de actividades físicas de carácter deportivo, recreativo o de sano esparcimiento, especialmente al entender que un parque es uno de los escenarios más reconocidos para la recreación y el esparcimiento (Rivera, 2014) (Bello et al, 2022).

De alguna manera siguiendo a Osorio (2017), las personas buscan tiempos y espacios para su disfrute y ocio, lo que constituye una condición esencial que pueden desarrollar en un parque, centro comercial u otro escenario donde se posibilite un estado de despreocupación, tranquilidad, calma, relajación y diversión. De alguna forma, las personas logran entender que, al practicar una actividad física en los parques urbanos, máximo si es orientada y planificada, logran obtener alto impacto en la condición física, así como el mantenimiento y/o desarrollo corporal.

Es importante considerar también, los elementos sociales y hasta políticos que pueden representar los parques para la población; sociales por la posibilidad de compartir e integrarse con vecinos del sector y políticos por la op-

ción de participar en actividades colectivas organizadas, como forma de transformar la cultura ciudadana o el estilo de vida urbano que normalmente se caracteriza por el sedentarismo, el estrés, la apatía hacia los demás y la falta de experiencias de disfrute compartidas. Condiciones que actualmente se están teniendo en cuenta en los procesos de planeación territorial, cuando las autoridades pertinentes buscan acercarse a modelos de hábitat urbano más agradables a la población, de forma que vayan respondiendo a sus necesidades de esparcimiento y con criterios de sostenibilidad (Puyuelo & Gual, 2009).

Un aspecto frente al cual no hay mucha información en nuestro sector de estudio, es la relación entre las actividades desarrolladas por la población, las características o condiciones de los parques y la percepción de seguridad y posibilidad de uso que se tenga de ellos. Este trabajo recoge algunos elementos de esa relación que pueden orientar otros estudios similares.

Así, este trabajo muestra, en el marco de la concepción del parque como elemento esencial para mejorar la calidad de vida, el uso que hace la población vecina de varios parques de la Unidad de Planeación Zonal 29 (UPZ 29) de Bogotá, enfatizando las actividades que realiza, la percepción que tienen de dicho uso y los comportamientos asociados que permiten captar ciertas subjetividades como parte de la cotidianidad de uso del escenario (Rivera M, 2014).

Estrategia metodológica e instrumentos

El estudio con un alcance exploratorio descriptivo se adelantó bajo un diseño mixto, en el cual para determinar la información relacionada con las variables y sector objeto de estudio, se definieron tres estrategias metodológicas, una de ellas referida a la observación documental y otras dos orientadas al trabajo de campo para la gestión de la información. La observación documental permitió adelantar una revisión de carácter teórico frente a los parques y las concepciones como escenario para el disfrute y el desarrollo de actividades relacionadas con el deporte y la recreación, así como diversos estudios de caracterización de los parques de Bogotá.

La primera estrategia de campo estuvo relacionada con la observación de los parques de la UPZ 29, sus características y la recurrencia en su utilización; para el efecto se tomó como referencia el Sistema de observación del juego y la recreación en comunidades -SOPARC- (McKenzie, Cohen, Sehgal, Williamson, & Golinelli, 2006), instrumento que fue adaptado incluyendo más actividades de acuerdo con las características de la ciudad de Bogotá y eliminando la variable etnia por considerarla no relevante para el estudio. El instrumento incluyó dos tipos de variables: (de usuarios y de actividad del parque) y nueve indicadores. La observación se adelantó en promedio tres veces por semana en tres franjas horarias diferentes (mañana, tarde y noche) por día de observación, durante un período de cinco semanas, en doce parques del sector (Ver Tabla 4).

La segunda estrategia de campo contempló la aplicación de entrevistas no estructuradas para permitir que el informante tuviera plena libertad de expresar su opinión y sus vivencias a partir de unas pocas preguntas que orientan y “evitan que el entrevistado trate temas no relacionados con el problema de estudio” (Chávez de Paz, 2008), una entrevista no estructurada facilita a su vez, captar algunas indeterminaciones de la realidad objeto de estudio que pueden no ser previstas o no controladas por los investigadores, lo que Ríos (2019) refiere como dar lugar a que aparezcan sorpresas al guiarse por lo que va ocurriendo en ella.

Se aplicó esta estrategia con miembros de cuatro Juntas de Acción Comunal (JAC) correspondientes a los barrios de los parques seleccionados y doce vecinos del sector elegidos al azar, con la misma posibilidad de ser escogido según su presencia en el parque objeto de observación, para verificar, a partir de cuatro preguntas orientadoras, el conocimiento que tenían frente a la existencia de actividades dirigidas y la presencia de entidades u organizaciones que favorecen actividades físicas, deportivas o recreativas, así como la existencia de grupos poblacionales organizados que hacen uso de los parques y que pudieran estar interesados en el apoyo de UNIMINUTO para orientar programas de actividad física en el sector, así como la oportunidad de prestar, a los grupos detectados, otros servicios u ofertas de atención desde otras unidades de la universidad, esto con el fin de propiciar espacios de inclusión social, dentro del campus universitario, dando respuesta a la proyección comunitaria y la responsabilidad social que deben asegurar las instituciones de educación superior (Gil, 2019) y así aportar a la transformación desde la intervención en comunidad.

Resultados y discusión

El parque urbano como concepto y escenario de deporte y recreación

Un parque urbano es un elemento clave de integración social de las personas, pero a su vez se constituye como base sustentable para el desarrollo de una ciudad pues le brinda cierto equilibrio espacial en materia de distribución de usos residenciales y productivos frente a aquellos recreativos y de contacto con la naturaleza (Rodríguez Pérez, 2004).

Al hablar de cuáles son los escenarios urbanos más reconocidos por parte de la población para su entretenimiento y recreación, salen a colación los parques y zonas verdes más cercanas a la residencia y lógicamente se mencionan sus condiciones y características en lo que concierne a estado y accesibilidad, acondicionamiento, mobiliario y también si cuenta o no con programas y actividades direccionadas por alguna entidad o grupo que apoye a la comunidad para su uso y aprovechamiento. Por lo anterior, siempre se considera la existencia de parques en un territorio como una representación del bienestar de la población, dada la posibilidad de establecer relaciones de convi-

vencia, la oportunidad de compartir, además de embellecer el entorno, valorizar sus viviendas (Rivera M, 2014) por lo mismo, se convierten en requisito social para garantizar el bienestar, físico, mental y espiritual.

Los escenarios de esparcimiento, recreación y convivencia son instrumentos para el desarrollo integral y el relacionamiento de la población, por lo que puede suponerse que su ausencia logra generar en algunos grupos poblacionales, especialmente en niños, adolescentes y jóvenes, alteraciones en su capacidad de establecer vínculos con sus pares, forjando intolerancia y hasta tendencia a la agresión, que si no son manejadas adecuadamente pueden crear conflictos vecinales y evitar la generación de conciencia de lo público como espacio compartido.

Es innegable que la planificación urbana intenta dar respuesta a posibles conflictos sociales y ambientales que puedan generarse por la urbanización y el desarrollo de las ciudades, dos procesos que normalmente traen consigo la concentración de actividades muchas veces en conflicto; por lo mismo es necesario entender a qué tipo de enfoque responde esa planificación urbana, dado el momento histórico, el modelo de desarrollo y el gobierno que lo impulsa.

Hay que reconocer si es un enfoque concentrador y centralizador o si busca acercar los servicios y actividades de la ciudad a cada sector de esta, distribuyendo de forma equitativa y justa los costos y beneficios del urbanismo. En otros términos, evaluar si es un enfoque que realmente responde al desarrollo humano y urbano o si por el contrario guarda relación con la degradación ambiental de nuestra casa común como la menciono el Papa Francisco (La Santa Sede, 2015) olvidando que el ser humano requiere desarrollarse de la mano de su entorno natural para sobrevivir.

Tales reflexiones son importantes porque las decisiones públicas en lo urbano tienen efectos distributivos frente a planes de vivienda social, obras de urbanización, de vialidad urbana, de equipamientos, de infraestructuras sanitarias o eléctricas, espacios y escenarios públicos, así como óptimos sistemas de reparto equitativo de cargas y beneficios. En últimas, hace referencia a inclusión social por estar conectado con oportunidades de integración y disfrute de todo lo que la ciudad pueda ofrecer a su población.

En el marco de la planificación urbana es esencial considerar lo relacionado con los espacios públicos y en particular con los parques y escenarios deportivos o recreativos, no solo a nivel ciudad sino en particular a nivel barrial, en el entendido que, los habitantes de cada barrio, deben tener acceso y cercanía a dichos escenarios y los mismos deben encontrarse en las condiciones adecuadas para garantizar que la salud de la población no se vea afectada por posibles accidentes dado algún deterioro del mobiliario o el terreno mismo del parque.

Como indica Osorio "Se trata de pensar sobre cómo se construye una infraestructura que favorezca una relación del ser humano con su entorno y con los otros, que promueva el desarrollo de la dimensión lúdica de los seres humanos; y que trascienda las miradas a lo recreativo des-

de el deporte y sitios para la competencia" (Osorio, 2017, pág. 11).

El autor continúa indicando que los parques son utilizados para el esparcimiento de familias y grupos que pueden disfrutar de especies vegetales y escenarios verdes que la misma población organiza para hacerlos atractivos a la vista, al disfrute y al desarrollo de actividades al aire libre (Osorio, 2017).

Ahora bien, un elemento ligado al uso de los parques urbanos está relacionado con la necesidad de socializar, de compartir en espacio abierto, de conocer e intercambiar experiencias con vecinos y conocidos, teniendo en cuenta que desde niño el ser humano busca participar con sus pares en actividades que les brinden felicidad y les permitan liberar energía mientras se reconocen como usuarios del mismo espacio, al desarrollar competencias sociales y ciudadanas mientras se incluyen hábitos de vida saludables (Cañón et al, 2022). Es así como:

Los parques brindan a las personas la posibilidad de desarrollar sus habilidades sociales a través de la interacción con otros, pues no hay que olvidar que el hombre en su naturaleza es un ser social y que además vive en sociedad, y, que al relacionarse y reconocerse con otros en espacios abiertos que brindan armonía, también contribuyen con el mejoramiento de la autoestima y la autoimagen, lo que a su vez se revierte en el fortalecimiento de la valoración de los otros (Suárez Rache, 2016, pág. 2)

Siguiendo la idea de la interacción efectiva entre personas, el parque también puede ser entendido como escenario de relación y participación dada la posibilidad de interacción, reconocimiento y dialogo que favorece al compartir, hábitos, valores y roles que se pueden asumir como comunidad en un espacio público (Osorio, 2017). Para los parques a nivel urbano también podrían retomarse planteamientos como los esbozados por Rodríguez y Mora (2021) para los parques naturales y convertir espacios urbanos en escenarios pedagógicos de valor social, en el sentido de diseñar y aplicar estrategias didácticas que permitan relacionar la formación con la recreación y el disfrute del espacio público. Las autoras resaltan la importancia de la apropiación del territorio a través de su uso, disfrute y cuidado y que eso se logra al articular las políticas públicas con el ejercicio pedagógico y la participación de la comunidad que utiliza dichos escenarios.

El Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD) definió una estrategia para promover la actividad física y la salud mental, y la denomino "Deporte para la vida" que involucra procesos de práctica del deporte y entrenamiento gratuitos que se adelantan en los diferentes escenarios del sistema Distrital de parques con actividades que sean divertidas y recreativas, esto teniendo en cuenta que muchos espacios naturales y parques pueden ser subutilizados al preferir actividades en centros comerciales y cinemas y hasta actividades de entrenamiento en gimnasios y clubes (Osorio, 2017).

Para que los parques y demás escenarios públicos pue-

dan ser disfrutados deben contar no solo con la señalización adecuada, sino también contar con mobiliario específico para ejercicios, tablas o vallas explicativas de las rutinas de ejercicios que facilitan y motivan a la comunidad a participar activamente y hacer uso adecuado de los espacios al aire libre con la tranquilidad de poder desarrollar actividades físicas de forma individual o grupal, pudiendo identificar el uso correcto de las distintas máquinas para hacer ejercicio o utilizar las canchas y demás escenarios que incluya el parque. De igual forma hay que establecer medidas adecuadas de bioseguridad y autocuidado según normativa o regulación de cada ciudad o territorio que puedan ser auditadas por las autoridades competentes (Gallardo et al, 2022).

Caracterización de parques, un ejercicio en la Ciudad de Bogotá

Para caracterizar los parques es indispensable considerar dos categorías de análisis, la primera centrada en sus condiciones físicas relacionadas con lo que se observa físicamente, aquello concerniente a su ubicación, tamaño, estado y acondicionamiento, y la segunda, referida a su uso y aprovechamiento, el cual se refiere directamente a la percepción de los posibles usuarios, es decir de las comunidades circunvecinas, aquellas que terminarán utilizando los parques o que resentirán si no les es posible acceder a ellos, sea por considerar que presentan condiciones de inseguridad, porque les resulta poco agradable si sus condiciones no son las adecuadas o porque no se sienten en capacidad de desarrollar actividades físicas o recreativas por sí mismos, y les gustaría contar con alguna orientación y guía para lograr efectos positivos.

La primera categoría, ha sido trabajada en la ciudad de Bogotá desde el IDR, el cual contempla como parte de su misión, el acompañamiento a diversos grupos poblacionales y el cuidado y mejoramiento de los escenarios deportivos y parques de la ciudad capital. Gracias al IDR se puede acceder a información sobre las clases de parques, sus ubicaciones y también a diversos programas que se desarrollan a lo largo de la ciudad. Esta categoría también ha sido objeto de estudio en otras ciudades del país y el mundo.

La segunda categoría, de alguna forma contemplada en los estudios mencionados y en particular en la investigación que da origen a este texto, ha sido utilizada para verificar cuáles parques cuentan con características y condiciones para ser utilizados en diferentes actividades y que pueden no ser aprovechados por no contar con presencia de personal especializado que guíe programas y proyectos orientados a la comunidad circunvecina. Situación que ha sido también motivo de preocupación de estudios en otras partes del mundo al cuestionar si los usuarios utilizan de la forma correcta los equipamientos, si cuentan con la supervisión que garantice que los ejercicios son apropiados al tipo y condición de la población y si la existencia o no de este profesional que supervise u oriente a los usuarios, le resta utilidad al mobiliario del parque (Arufe, Cortés &

Suarez, 2013). En otras palabras, esta categoría se centra en la real utilización de los parques por parte de la población como parte de su proyecto de salud y bienestar. Otros estudios resaltan el proceso de contribución de la educación física a la formación de valores como libertad, respeto, cooperación y solidaridad desde edades juveniles (Cañón & Villareal, 2022), lo que termina favoreciendo la convivencia y la participación ciudadana de los jóvenes y futuros adultos.

Hoy por hoy, la salud apunta precisamente al bienestar y la calidad de la vida del ser humano en un ambiente social y ecológico favorable que garantice ese estilo de vida saludable a que tiene derecho cada persona. Al respecto afirma Obando (2015) que la calidad de vida está directamente relacionada con el entorno y que es en el espacio público, léanse para nuestro estudio los parques, donde esa relación de cuidado de la salud se materializa al otorgarle cierta responsabilidad al individuo para cuidar su salud al definir el estilo de vida que decida escoger y vivir. Continúa la autora indicando que parques, plazas y jardines contribuyen al equilibrio psicológico y emocional, al aliviar el estrés que genera la vida urbana, al facilitar el desarrollo de actividades físicas y prevenir el sedentarismo.

Lo anterior sin haber mencionado la posibilidad de integración social y familiar, teniendo en cuenta que los parques “tienen el potencial de servir como sitios de acción para los eventos sociales” (Obando, 2015, pág. 51) lo que indica que el desarrollo de ferias, fiestas y demás eventos al aire libre, puede ser positivo para mejorar el ambiente urbano, la integración social y la identidad cultural en un territorio como el de la UPZ 29. Lógicamente todo esto, ligado al tema concreto de las condiciones físicas del parque, normalmente relacionadas con su tamaño, dotación y su estado, para que se garantice el gusto y el disfrute por parte de la población aumentando, así, su percepción de bienestar. Es necesario recordar que el sedentarismo aumenta el riesgo de morbilidad asociado a la debilidad muscular y discapacidad funcional y disminución en la capacidad de andar, especialmente en adultos mayores (de Frutos et al, 2022) (Hermosilla et al, 2022).

Los parques de Bogotá

De acuerdo con el IDR, Bogotá cuenta, como parte del Sistema Distrital de Parques, con más de cinco mil escenarios de carácter público entre parques regionales, metropolitanos, zonales, vecinales, de bolsillo y escenarios IDR, en los cuales los habitantes de la ciudad pueden aprovechar el tiempo libre y a los cuales los establecimientos educativos pueden tener acceso para el desarrollo de actividades escolares.

Bogotá cuenta con un parque regional, La Florida, ubicado en la localidad de Engativá, además, de treinta y cuatro parques metropolitanos distribuidos en trece localidades y noventa y un parques zonales distribuidos en las diecinueve localidades, quedando por fuera la localidad de Sumapaz, que solo cuenta con parques vecinales o de bolsillo (IDRD, s.f.)

Parques de la localidad de Engativá

De acuerdo con las cifras reportadas por el sistema de información distrital de parques (IDRD, s.f.), la localidad de Engativá cuenta con 582 parques (ver tabla 1), entre los que se resaltan por tamaño 9 parques zonales y el parque

regional la Florida (Ver tabla 2).

Como se aprecia en la tabla 1 el mayor número de parques de la localidad corresponde a la categoría de parque vecinal seguido de los parques de bolsillo.

Tabla 1.

Tipo, descripción y número de parques de Engativá

Tipo	Descripción	No.
Bolsillo	Áreas libres con una modalidad de parque de escala vecinal, que tienen un área inferior a 1.000 m ² , destinada fundamentalmente a la recreación de niños y personas de la tercera edad.	164
Gran escenario	Escenario administrado directamente por el IDRD para la práctica de diferentes disciplinas deportivas	1
Metropolitano	Áreas libres que cubren una superficie superior a 10 hectáreas, destinadas al desarrollo de usos recreativos activos y/o pasivos y a la generación de valores paisajísticos y ambientales, cuya área de influencia abarca todo el territorio de la ciudad	2
Regional	Espacios naturales de gran dimensión y altos valores ambientales, de propiedad del Distrito Capital, ubicados total o parcialmente fuera de su perímetro	1
Vecinal	Áreas libres destinadas a la recreación, la reunión y la integración de la comunidad, que cubren las necesidades de los barrios. Se les denomina genéricamente parques, zonas verdes o cesiones para parques	405
Zonal	Áreas libres, con una dimensión entre 1 a 10 hectáreas, destinadas a la satisfacción de necesidades de recreación activa de un grupo de barrios, que pueden albergar equipamiento especializado, como polideportivos, piscinas, canchas, pistas de patinaje, entre otros.	9

Fuente: Elaboración de los autores a partir de información del Sistema de información distrital de parques (IDRD, s.f.)

Tabla 2.

Parques regionales y vecinales de Engativá

Código	Tipo de Parque	Nombre del parque
10-311	Regional	La Florida
10-169	Zonal	El Carmelo
10-234	Zonal	San Andrés
10-018	Zonal	Villa Luz
10-192	Zonal	Estadio Tabora
10-102	Zonal	Villas de Granada
10-223	Zonal	La Serena
10-171	Zonal	Juan Amarillo
10-192	Zonal	Tabora
10-812	Zonal	Los cerezos

Fuente: (IDRD, 2019, pág. 10)

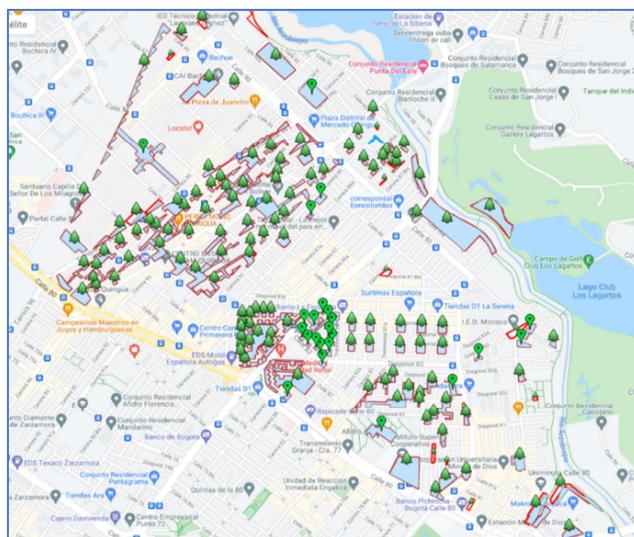


Figura 1. Ubicación de zonas verdes y parques de la UPZ 29
Fuente: Juliao & González, 2023

Parques de la UPZ 29

Para el estudio por estar centrado en la UPZ 29, se partió del análisis de resultados de la caracterización de parques elaborada entre 2016 y 2021 (Juliao & González, 2023), como parte de los proyectos del Centro de Transformación Social de UNIMINUTO en la que se determinó la clasificación y condiciones actuales en materia de análisis físico (estado, mobiliario) y social (uso y aprovechamiento) de los mismos.

Según el estudio de caracterización mencionado, en la UPZ 29 existen 161 parques, distribuidos a lo largo de la UPZ con una leve concentración en el sector de Quirigua, Bachué y la Española (ver figura 1) de los cuales solo uno tiene el carácter de parque zonal y trece de ellos no se encuentran certificados por el IDRD o el Departamento administrativo del espacio público (DADEP) (ver Tabla 3).

Tabla 3.

Tipo y Numero de Parques de la UPZ 29

Tipo de Parque	Número
De Bolsillo	74
Vecinal	73
Zonal	1
Sin certificar	13
Total	161

Fuente: Juliao & González, 2022

Uno de los aspectos considerados en dicha caracterización y que lógicamente sirvió para la elección de los espacios para el desarrollo del presente estudio, fue el equipamiento que poseen los parques de la UPZ que el gráfico 1 muestra como el 97% poseen zona verde, el 25% posee canchas deportivas y el 9% posee parques bio-saludables. Es notorio que ninguno de los parques tiene acondicionamiento para mascotas, a pesar de que, como resultado de la observación de campo, comúnmente son utilizados para pasearlas.

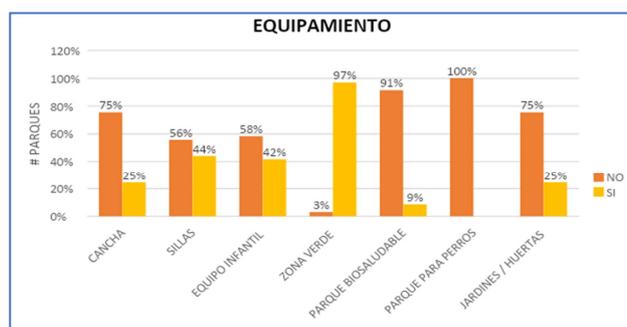


Gráfico 1. Porcentaje de parques de la UPZ 29 según equipamiento
Fuente: Juliao & González, 2023

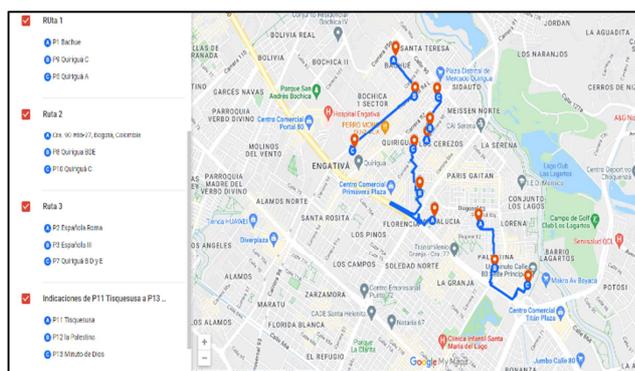


Figura 2. Ubicación geográfica de los 4 grupos de parques observados
Fuente: Elaboración de los autores

Los parques seleccionados en el estudio y hallazgos del proceso de observación

A partir de la información de caracterización se seleccionaron doce parques (ver tabla 4) en los cuales se realizó la observación de uso y aprovechamiento por parte de la comunidad circunvecina. Para el proceso de observación se establecieron por cercanía, cuatro rutas de parques (Ver figura 2) que en principio cuentan con zonas verdes y canchas para el desarrollo de la actividad física por parte de posibles usuarios del programa de ejercicio físico a implementar.

Los doce parques se observaron con el fin de obtener información para estimar número de usuarios del parque y

la actividad física desarrollada, así como para determinar si el escenario contaba con orientación por parte de instructores o personal especializado para el desarrollo de la actividad física con los usuarios. Esto en el entendido que, si en el parque observado existía la presencia de clubes deportivos o programas dirigidos, probablemente la presencia de UNIMINUTO no era útil por el momento.

A partir de los comentarios de los observadores y de entrevistas a miembros de los comités deportivos de las JAC del sector, se logró identificar que en algunos de los parques existían programas deportivos y recreativos al servicio de la comunidad que involucran el desarrollo de actividades dirigidas, previamente acordadas con las JAC, grupos de adultos mayores o padres de familia (ver tabla 5): Estas actividades se ejecutan bajo responsabilidad personal de clubes o escuelas deportivas (presencia en tres parques), del IDRDR (en dos parques) o de líderes comunitarios (en tres parques); Merece mencionarse como en cuatro de los parques observados, se desarrollan actividades autodirigidas. Al momento de seleccionar los parques en los cuales se aplicaría el programa de ejercicio físico producto del proceso investigativo estas condiciones fueron tenidas en cuenta para no duplicar esfuerzos y en su lugar completar acciones y tiempos de actividad en favor de los usuarios de dichos parques.

Tabla 4. Parques objeto de observación

Ruta	Parque	Barrio	Ubicación	Nombre del parque
1	P1	Bachué sector 1	Entre Cl187 y Cl. 89 y entre Cra. 95D y Cra 95F	Parque vecinal Ciudad Bachué I etapa
1	P5	Quirigua sector A	Cra. 94K entre Cl. 80C y Cl. 80D	Urbanización Quirigua
1	P9	Quirigua sector C	Tv 94L con Cl. 87A	Urbanización Quirigua
2	P4	Los Cerezos	Cl. 86Bis con Cra 90D	Urbanización San Jorge Norte
2	P8	Quirigua sector B D y E	Entre Cra 90Bis y Cra 90A - Cl. 86B y 87B	Urbanización Quirigua
2	P10	Quirigua sector C	Entre Tv 92 y Tv 94C - Cl. 89 y 89Bis	Urbanización Quirigua
3	P2	La española	Ag 82 #85-50	Parque Roma
3	P3	La española III	Cl. 82ABis con Tv 88A	Urbanización La española
3	P7	Quirigua sector B D y E	Entre Tv 90B y Cra 90 con Calle 84 Bis	Urbanización Quirigua
4	P11	Tisquesusa	Dg 82B #78-41	Cancha Tisquesusa
4	P12	La palestina	Cra. 76A # 80-2 a 80-76	Cancha la palestina - Parroquia
4	P13	Minuto de Dios sector 1	Cra 71 con calle 81 Bis	Cancha sector 1

Fuente: Elaboración de los autores

Tabla 5. Existencia de actividades dirigidas

Ruta / Parque	Ruta 1			Ruta 2			Ruta 3			Ruta 4			Total, de parques
	P1	P5	P9	P4	P8	P10	P2	P3	P7	P11	P12	P13	
Existencia de actividad dirigida													12
Actividades autodirigidas			1		1				1			1	4
Actividad orientada por docente / Club de Karate o escuela deportiva infantil	1							1			1		3
Actividad dirigida por líder comunitario			1			1						1	3
Programas IDRDR (dos días a la semana)			1			1							2

Fuente: Construcción de los autores a partir de la observación

Tabla 6. Grupos poblacionales que visitan los parques

Ruta / Parque	Ruta 1			Ruta 2			Ruta 3			Ruta 4			Total de parques
Actividad	P1	P5	P9	P4	P8	P10	P2	P3	P7	P11	P12	P13	12
Niños	1	1	1		1	1	1		1			1	8
Adolescentes	1		1	1	1	1	1	1	1				7
Adultos	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Adultos mayores	1			1	1	1	1	1	1		1	1	9

Fuente: Construcción de los autores a partir de la observación

Tabla 7.

Actividades que se desarrollan en cada parque -ruta

Ruta / Parque	Ruta 1			Ruta 2			Ruta 3			Ruta 4			Total de parques donde se desarrolla la actividad
Actividad	P1	P5	P9	P4	P8	P10	P2	P3	P7	P11	P12	P13	12
01 Fútbol				1	1	1	1		1	1			6
02 Baloncesto	1		1			1		1		1		1	6
03 Voleibol								1		1			2
07 Fútbol salón	1		1	1			1						4
012 Ciclismo		1			1	1							3
013 Artes marciales	1									1			2
F1 Aeróbicos (baile)											1		1
F2 Estaciones (Bio parque)	1		1				1	1					4
F3 Running								1	1				2
F5 Caminata		1	1	1	1	1		1			1	1	8
F7 Act. Física adaptada							1						1
J1 Escalada / Sliding									1				1
J2 Juegos con salto /inflables	1								1				2
J4 juegos tradicionales								1					1
J5 Juego en parque infantil	1	1	1		1	1							5
J6 Act. Lúdica dirigida	1												1
S1 Trabajo					1	1							2
S2 Juego de mesa	1		1		1	1							4
S3 Acostados				1		1							2
S4 Consumo de alimentos				1	1	1	1					1	5
S5 Lectura						1							1
S6 Estar de pie	1		1							1		1	4
S7 Estar sentado	1	1	1	1	1	1			1	1		1	9
S8 Pasear mascotas	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	10
Total, actividades por parque	11	5	8	6	9	12	6	7	6	7	3	6	

Fuente: Construcción de los autores a partir de la observación

Es importante mencionar como la observación de los parques mostró (ver tabla 6) que las actividades que se desarrollan en un mayor número de parques son actividades sedentarias como pasear mascotas y estar sentados, seguidos por actividades como caminatas y actividades grupales relacionadas con prácticas de fútbol o baloncesto, así como el uso de los parques infantiles. Condición que favorece enormemente el estado físico y la salud de las personas que las desarrollan, mientras se gestan condiciones para la integración social y comunitaria. Es notorio que en un solo parque se desarrollan actividades como aeróbicos, actividades físicas adaptadas, escalada, juegos tradicionales, actividades lúdicas dirigidas y actividades de lectura.

La misma tabla muestra que en los parques P1 (Bachué sector 1) y P10 (Quirigua sector C) es donde se desarrollan mayor número de actividades, seguidos del P8 (Quirigua sector B, D y E) y P9 (Quirigua sector C).

Como resultado de la observación se determinó que los parques opcionados para el desarrollo de un programa eran el parque Minuto de Dios Sector 1 (10-637), La española - Roma (10-070), y dos de Quirigua sector C (10-233 y 10-483).

Revisando el tema de los grupos poblacionales que más frecuentan los parques (ver tabla 7) se logró verificar que cuatro parques (P1, P8, P2, P7) son frecuentados por todos los grupos poblacionales y que un parque (P11) es frecuentado solo por adultos. Adicionalmente se identificó que adultos y adultos mayores son los que más visitan y desarrollan actividades en la mayoría de los parques.

Una vez analizada la información producto de la observación de campo, se procedió a consultar con vecinos de cada parque y con las JAC correspondientes, sobre estos

dos grupos de población, llegando al acuerdo de iniciar el proceso de ejercicio físico con adultos mayores, con los cuales se podía desarrollar el programa y a los cuales les convendría el proceso de medición de su condición física que está contemplado en el programa en cuestión. La consulta mostro la existencia de dos grupos ya organizados y que al momento de la observación y consulta estaban siendo dirigidos por algún líder comunitario que también forma parte de este grupo etario y que, a pesar de su interés y buena voluntad para dirigir y motivar el grupo, no necesariamente cuenta con la formación suficiente para dirigir la actividad física. Adicionalmente, estos dos grupos de adultos mayores residen en las inmediaciones de los dos parques de Quirigua Sector C, que cumplen con los requisitos de espacio disponible y zona verde para el desarrollo de actividades dirigidas desde la Licenciatura en Educación física, recreación y deportes de UNIMINUTO. Adicionalmente este grupo poblacional es apto para recibir atención desde el Consultorio Social Minuto de Dios y programa de Adulto mayor a fin de completar una atención integral.

Como se aprecia en la tabla 8 el tiempo promedio de las actividades en la mayoría de los parques oscila entre los 15 minutos y una hora. Es notorio que en doce de los parques las actividades se adelantan entre los 15 y 25 minutos, en diez parques las actividades alcanzan los 40 minutos, en ocho de ellos las actividades son menores de 10 minutos y están relacionadas con actividades como pasear mascotas, caminar o estar de pie o sentado, y solo en un parque se observaron actividades de 90 minutos de duración por estar relacionadas con la práctica de fútbol sala.

Tabla 8.

Tiempo promedio de las actividades según parque

Ruta / Parque	Ruta 1			Ruta 2			Ruta 3			Ruta 4			Total de parques
	P1	P5	P9	P4	P8	P10	P2	P3	P7	P11	P12	P13	
Tiempo promedio de la Actividad													12
90 minutos							1						1
50-60 minutos	1	1	1	1	1	1	1		1	1			1
30-40 minutos	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	10
15-25 minutos	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	12
< 10 minutos	1	1			1		1	1	1		1	1	8

Fuente: Construcción de los autores a partir de la observación

A partir de las conversaciones con los vecinos de los parques y los adultos mayores posibles participantes del programa de ejercicio físico, se logra identificar que la mayor dificultad para el uso y disfrute de los parques y escenarios deportivos está asociada a la sensación de inseguridad que en algunos de ellos genera la presencia de habitante de calle, la poca iluminación, y el expendio y/o consumo de sustancias psicoactivas, condición que al parecer no es solo para el caso de Bogotá, pues según Rivera (2014), estos aspectos también son factores que generan percepción de inseguridad entre los vecinos de los parques de Bucaramanga. Otro de los factores que limitan el uso, es si cuenta o no con equipamiento para el desarrollo de actividades, buena iluminación y facilidades de acceso.

Algunas de esas situaciones mencionadas por los vecinos, se detectaron durante el proceso de observación, pero es esencial mencionar que no fueron notorias o reiteradas en la totalidad de los parques observados (ver tabla 9), en general cuentan con facilidades de acceso y buena iluminación, solo en dos parques se observó venta y/o consumo de sustancias psicoactivas, en otros dos la presencia de habitante de calle o recicladores y uno de ellos es utilizado como cruce de bicicletas.

Lo anterior podría ser indicativo que los habitantes del sector aun guardan sensación de inseguridad, aunque los parques aparentemente por el uso regular como escenario de actividad física, se han convertido en espacios más seguros.

Tabla 9.

Característica de seguridad o inseguridad en los parques

Ruta / Parque	Ruta 1			Ruta 2			Ruta 3			Ruta 4			Total de parques
	P1	P5	P9	P4	P8	P10	P2	P3	P7	P11	P12	P13	
Facilidades de accesibilidad	1	1	1				1	1	1	1	1	1	9
Cuenta con equipamiento					1		1	1	1				4
Cuenta con buena iluminación			1	1	1	1	1			1	1	1	8
Es un espacio supervisado	1									1			2
Presencia de consumo y/o venta de sustancias psicoactivas			1									1	2
Espacio muy solitario					1			1	1				3
Utilizado como cruce de bicicletas					1								1
Presencia de habitante de calle y/o recicladores	1			1									2

Fuente: Construcción de los autores a partir de la observación y aplicación del instrumento SOPARC adaptado

A partir del análisis de lo observado y de la comunicación con las juntas de acción comunal, se definió iniciar el programa de ejercicio físico con población de adultos mayores en los parques de Quirigua sector C (P9 y P10), son escenarios en los cuales existen buenos espacios para el desarrollo de actividades físicas, no cuentan con grandes mobiliarios o equipamiento, la mayoría de las actividades que en ellos se desarrollan son de carácter sedentario, condición que permitiría el desarrollo de actividades del programa sin que interfiera con procesos de otros grupos de población que deseen ocupar el espacio con actividades de alto impacto. En general desarrollan actividades orientadas por líderes comunitarios y cuentan con el apoyo del IDRD, dos días a la semana, lo que facilitaría la articulación y complementación de actividades del programa producto de la investigación y puesto al beneficio de los adultos mayores.

Limitaciones

En función de los recursos para financiación y el tiempo dedicado a la observación de campo, este estudio sola-

mente realizó observaciones tres días a la semana en las tres jornadas y sería aconsejable profundizar nuevos estudios en el resto de los días para evaluar a profundidad los grupos poblacionales y los horarios. La población más dispuesta a responder la entrevista fueron adultos mayores, lo que de alguna forma limitó las apreciaciones y opiniones de otros grupos de población presentes durante la observación de campo, pero que no contaron con el tiempo o la disposición para responder a los entrevistadores.

Conclusiones

Un parque siempre constituye un escenario de interacción social, pero sobre todo formaliza una oportunidad de que cada persona, de forma individual o colectiva pueda hacerse corresponsable por su salud y bienestar al apropiarlo, disfrutarlo y aprovecharlo para mejorar su salud física y emocional.

La UPZ 29 cuenta con buenos y variados escenarios deportivos y recreativos que pueden estar siendo poco utilizados por la población, a pesar de su interés por participar en actividades dirigidas, por falta de acompañamiento

y orientación profesional en el campo de la actividad física. Conviene mencionar que terminado el aislamiento físico se puede reactivar la presencia en los parques y de ahí la importancia de estos programas de apoyo y acompañamiento.

En esa línea, las actividades que más se desarrollan en los parques observados son de carácter sedentario, y su duración oscila entre los 15 minutos y máximo una hora, lo que puede ser indicativo del posible desaprovechamiento del escenario convirtiéndolo en oportunidad para el desarrollo de programas dirigidos que beneficien a varios grupos de población del sector. Situación que se podría articular con entidades distritales como el IDR, cuya presencia abarca la totalidad de la UPZ 29.

Condiciones de inseguridad planteadas por los vecinos como argumento para no hacer uso regular de los parques parecen ser referencia de condiciones pasadas en el sector, pues la observación de campo mostro que en los parques visitados no se presentaron tales condiciones.

El proceso de observación y la información obtenida a través de las JAC permitió determinar que el grupo poblacional más adecuado para la implementación de programas de ejercicio físico, era los adultos mayores, conforman uno de los grupos que más asiduamente visita los parques, se encuentran en su mayoría organizados en grupos que procuran desarrollar encuentros para ejercitarse, pero que normalmente no cuentan con orientación o direccionamiento para el ejercicio físico y pueden terminar afectando su salud.

Es necesario profundizar en el estudio de los parques, sus usos, servicios y actividades que se pueden desarrollar en ellos, profundizar en las experiencias y vivencias de los grupos poblacionales a fin de acercar cada vez más los programas y la política pública en materia de uso y aprovechamiento del espacio público, al bienestar de la población y su calidad de vida.

Agradecimientos

Los autores agradecen a los miembros de la comunidad que decidieron brindar sus opiniones y comentarios, al IDR por la oportunidad de acceder a la información sobre parques y los contactos iniciales para el desarrollo del proyecto, a los estudiantes que apoyaron los procesos de observación de campo y a UNIMINUTO por facilitar y aportar al desarrollo del estudio.

Referencias

- Arufe Giráldez, V., Cortés Seoane, L., & Alcides Suárez, X. (2013). Estudio descriptivo de los servicios ofrecidos para los usuarios de parques biosaludables de Galicia (Descriptive study of services offered to users of parks bio healthy of Galicia). *Retos*, 24, 60–62. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34528>
- Bello Leal, M., Flores Martínez, C., Salvador Soler, N., & Giakoni Ramírez, F. (2022). Uso de áreas verdes para la actividad física: análisis descriptivo en escolares chilenos durante la pandemia por COVID-19 (Use of green areas for physical activity: descriptive analysis in Chilean schoolchildren during the COVID -19 pandemic). *Retos*, 44, 276–284. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90851>
- Cañon Salinas, F.G. & Villarreal Ángeles, M. A. (2022) La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la convivencia. *Retos* 44. 285-294. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90708/66823>
- Chávez de Paz, Dennis. (2008). Conceptos y técnicas de recolección de datos en la investigación jurídico social. Obtenido de <http://www.geocities.ws/jusbaniz/faseI/tesis/tecnicas1.pdf>
- Gallardo, A. M., Almagro Nieto, M., Martínez Moreno, E., Zurita Ortíz, B., & Maciá Andreu, M. J. (2022). Análisis de la seguridad, accesibilidad y medidas de prevención e higiene de las instalaciones deportivas de la Región de Murcia durante la COVID-19 (Analysis of safety, accessibility and prevention and hygiene measures of sports facilities of the Murcia. *Retos*, 45, 928–935. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92938>
- Gil, N. (2019). Identificación de programas educativos para adultos mayores, en universidades de Medellín – Colombia. *IyD*, 6(2), 34–43. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.6.2.2019.34-43>
- Hermosilla Palma, F. A., Castelli de Campos, L. F., Cossio Bolaños, M., Luarte Rocha, C., Medina Monsalve, G., Garrido Bastías, C., de la Hoz Riquelme, D., & García Ortega, M. (2022). Índice de Masa Corporal, Velocidad de Marcha y Fuerza de Presión Manual en Mujeres Mayores Chilenas (Body Mass Index, Gait Speed and Manual Pressure Force in Chilean Older Women). *Retos*, 43, 135–142. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88743>
- IDRD. (s.f.). Sistema de información distrital de parques. Obtenido de [idrd.gov.co: https://www.idrd.gov.co/SIM/Parques/buscarParques.php](https://www.idrd.gov.co/SIM/Parques/buscarParques.php)
- Juliao , C. S., & González , D. S. (2023). *Estudio de caracterización de parques de la UPZ 29. Informe final*. UNIMINUTO - Centro de Transformación social, Bogotá.
- La Santa Sede. (25 de Septiembre de 2015). Discurso del Santo Padre ante la ONU. Nueva York: Libreria Editrice Vaticana.
- McKenzie , T. L., Cohen, D. A., Sehgal , A., Williamson , S., & Golinelli, D. (2006). System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC): Reliability and Feasibility Measures. *Journal of physical activity & health*, 3(Suppl 1), S208–S222.
- Obando, L. (2015). Parques, salud pública y calidad de vida. *Ciencia & Salud*, 47-56. Obtenido de

- <https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/871/Parques%2c%20salud%20p%3%bublica%20y%20calidad%20de%20vida.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Osorio, E. (jan./abr de 2017). CONSIDERACIONES HUMANAS DE LOS ESPACIOS-TIEMPOS DEL OCIO. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer.* , 4(1), 3-20. Obtenido de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/561/380>
- Puyuelo, M., & Gual, J. (2009). Diseño prospectivo y elementos de uso en parques urbanos a partir de la experiencia de las personas mayores. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 10(1 y 2), 137-160. Obtenido de <https://sistemamid.com/panel/uploads/biblioteca/7097/7098/7110/7111/82656.pdf>
- de Frutos, X. R., Isla, J. R. S., Leguina, A. S., Guereño, P. L., Sáez Gomez de Cadiñanos, I., & Coca, A. (2022). Valores de referencia de la velocidad de la marcha en mayores de 65 años (Reference values for gait speed in elderly over 65 years of age). *Retos*, 45, 936–942. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92924>
- Ríos Martínez, K. M. (2019). La entrevista semi-estructurada y las fallas en la estructura. La revisión del método desde una psicología crítica y como una crítica a la psicología. *Caleidoscopio - Revista Semestral De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 23(41), 65–91. <https://doi.org/10.33064/41crscsh1203>
- Rivera Martínez, L. M. (2014). Los parques urbanos como indicadores de calidad de vida, símbolos de bienestar y espacios de uso recreativo: una investigación en Bucaramanga (Colombia). *Universidad & Empresa*, 207-229. doi:dx.doi.org/10.12804/rev.univ.empresa.27.2014.07
- Rodríguez Cortés , A., & Mora González , L. (2021). Aportes de la recreación a la interpretación ambiental en las áreas naturales protegidas. *Territorios, 44-Especial*, 1-15. Obtenido de <file:///F:/Inv%20UVD%20Actividad%20fisica%20y%20parques%20semillero%20deporte/lecturas%20art/Aportes%20de%20recreacion%20a%20la%20interpretacion%20ambiental.pdf>
- Rodríguez Pérez, J. M. (2004). *Criterios de Base para la Planificación de distemas verdes y sistemas viarios sostenibles en las ciudades andaluzas acogidas al Programa CIUDAD 21.* (C. d. -98, Ed.) Obtenido de <http://habitat.aq.upm.es/lbl/guias/and-2004-criterios-sost-sist-verdes-y-viarios.pdf>
- Suárez Rache, L. J. (2016). Incidencia del uso de los parques metropolitanos en la calidad de vida de los habitantes de la ciudad de Bogotá. (U. d. Manizalez, Ed.) *Repositorio institucional ridium*. Obtenido de <http://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/2595>
- Villareal Angeles, M. A. Moncada Jimenez, J., Ochoa Martinez, P. Y. & Hall López, J.A. (2021) Percepcion de la calidad de vida del adulto mayor en Mexico. *Retos*, 41,480-484. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/issue/view/4035>