

Bioparques y el bienestar personal

Ana Francisca Cortes Cristancho

Tutor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Diplomado en Innovación Social

2024

Resumen

Este artículo presenta los resultados de una investigación sobre el impacto de los bioparques saludables en la comunidad de Alcaraván. a través de una metodología mixta, se exploró el proceso de implementación, los resultados obtenidos y el impacto social de esta iniciativa. Los hallazgos revelan que los bioparques han generado un aumento significativo en la actividad física y el bienestar general de los habitantes, además de fortalecer el tejido social. Se discuten las implicaciones de estos resultados para la planificación urbana y la promoción de estilos de vida saludables, los parques bio saludables puede servir como una herramienta poderosa para conceptualizar, planificar e implementar proyectos que promuevan el bienestar.

Ademas se observó una mayor interacción social y un sentido de comunidad fortalecido, de acuerdo con TRL 4 validación social inicial validación con grupo piloto como lo demuestra en la siguiente tabla, para obtener perfiles de la comunidad en el uso de los parques biosaludables, otros principales resultados de los bioparques es que ha generado un impacto positivo social, en la salud mental y se ha observado una reducción en los índices de sedentarismo y obesidad, especialmente entre los adultos mayores.

Palabras claves: Actividad física, inclusión, comunidad, participación, innovación Social.

Abstract

This article presents the results of an investigation into the impact of healthy bioparks in the community of Alcaraván. Through a mixed methodology, the implementation process, the results obtained and the social impact of this initiative were explored. The findings reveal that bioparks have generated a significant increase in the physical activity and general well-being of the inhabitants, in addition to strengthening the social fabric. The implications of these results for urban planning and the promotion of healthy lifestyles are discussed; bio-healthy parks can serve as a powerful tool to conceptualize, plan and implement projects that promote well-being.

In addition, greater social interaction and a strengthened sense of community were observed, in accordance with TRL 4 - Initial social validation/validation with pilot group as demonstrated in the following table, to obtain community profiles in the use of biohealthy parks. Other main results of the bioparks are that they have generated a positive social impact on mental health and a reduction has been observed in the rates of sedentary lifestyle and obesity, especially among older adults.

Keywords: Activity, inclusion, community, participation, social innovation

Tabla de Contenido

Introducción	6
Metodología	9
Resultados	10
Conclusiones y recomendaciones	12
Referencias	14

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Residentes en Parques Biosaludables</i>	11
---	----

Introducción

Los parques biosaludables, diseñados específicamente para la población de la tercera edad, se han extendido por diversos países, desde Europa hasta Asia, promoviendo activamente una cultura de envejecimiento activo y saludable, sin embargo, durante los años 90, surgen diversas iniciativas y proyectos que comienzan a proponer al ejercicio físico como vía para paliar los efectos negativos del envejecimiento en diferentes países de Europa. Según los resultados arrojados por las investigaciones llevadas a cabo en la materia y en consonancia con una larga tradición de realizar actividades físico deportivas en los espacios públicos, se han venido desarrollando en el país asiático, pionero en el cuidado de la salud a través del ejercicio físico, diversas iniciativas de fomento de actividades al aire libre que pretenden unificar los conceptos de salud y ocio al mismo tiempo que ofrecen a las personas de la tercera edad espacios donde poder desarrollar ejercicio físico de forma gratuita y continuada, en Colombia esta iniciativa toma fuerza en el VI Foro Internacional de Parques realizado en el 2010 en Bogotá, donde hubo aportes significativos para el mejoramiento de los servicios que deben prestar los parques a la ciudadanía, en este evento la ponencia el suministro para el desarrollo de actividad física en el espacio público por Ailton Carlos Marqueti, delegado del Brasil, donde expuso los beneficios de los gimnasios al aire libre, por otro lado esta propuesta toma fuerza y Según en el Instituto distrital de Recreación y Deporte de Bogotá, IRD llegan los aparatos de los parques biosaludables son de fácil manejo, gran versatilidad y escaso mantenimiento y se van integrando en los espacios naturales de deporte y entretenimiento de las personas, de la misma forma que en el pasado lo hicieron juegos infantiles como los columpios, los rodaderos y su intención de estimular la práctica del ejercicio como una alternativa de promoción de la salud y el bienestar todo esto han querido dar vida en Colombia a esta iniciativa que busca suplir las necesidades de

todas las personas, poniendo al alcance de la población estos parques Biosaludables que permiten la práctica de un ejercicio seguro y a la vez sin costo.

La iniciativa actual de los parques de biosaludables en Alcaraván es un ejemplo de innovación social clasificado en proyecto de intervención porque mejora el bienestar social y promueve un desarrollo vital positivo este mismo apunta a mejorar las realidades actuales proporcionando espacios públicos propicios para la actividad física y la salud a través de una intervención, aunque basada en cimientos existentes, estas prácticas están probadas, y adaptadas a las necesidades específicas de la comunidad, por otra parte este proyecto se está creando dentro de un ecosistema diverso de participantes que incluyen autoridades de la ciudad, a la comunidad y expertos en salud pública, diseñadores urbanos y, sobre todo, a los residentes de Alcaraván, que son tanto beneficiarios como socios de esta iniciativa. En un entorno caracterizado por estilos de vida cada vez más sedentarios y falta de zonas verdes urbanas, la construcción de parques biosaludables está demostrando ser una estrategia eficaz para mejorar la salud, la convivencia y el desarrollo local. Numerosos estudios han demostrado los beneficios de estos espacios sobre la salud física y mental de las personas, así como su capacidad para fortalecer su tejido social. Sin embargo, su implementación en lugares como Alcaraván, con sus recursos limitados plantea desafíos y oportunidades únicos, en este sentido, el principal objetivo es obtener una comprensión más profunda del proceso de establecimiento de parques biosaludables en Alcaraván, identificando los factores que contribuyeron a su éxito y los desafíos que encontraron. A través de la identificación de las necesidades de la comunidad con el análisis demográfico Estudio de la población de Alcaraván, con énfasis en la edad, hábitos de vida y necesidades de la población mayor así mismo reconocimiento del entorno del espacio físico, y como influyo la participación ciudadana en todas las fases del proyecto, desde la planificación

hasta la evaluación de este proyecto, con esto pretendemos extraer lecciones que puedan guiar la replicación de esta iniciativa en otros contextos y contribuir a fortalecer las políticas públicas dirigidas a mejorar la salud y el bienestar de las personas.

Comunitario, la sostenibilidad ambiental y la inclusión social a continuación, se propone una matriz que integra diversos elementos clave para fomentar la innovación y la transformación social en estos espacios, se menciona a continuación elementos clave de la innovación social en bioparques y son la Co-creación: involucrar a la comunidad en todas las etapas del proyecto, desde la planificación hasta la evaluación por otra parte con la sustentabilidad para garantizar que los bioparques sean sostenibles a largo plazo, tanto desde el punto de vista ambiental como económico y social, así mismo para evaluar el impacto del gimnasio biosaludables en Alcaraván, se empleó un diseño mixto, combinando encuesta al representante legal y algunos residentes de la comunidad, dentro de los resultados se revelaron un aumento significativo en la actividad física y el bienestar general de los habitantes de Alcaraván tras la implementación de los bioparques.

Metodología

La metodología del presente artículo, y su interpretación crítica se basa que, a partir del proceso, y los factores que han intervenido en él, y cómo se han relacionado entre sí, se desarrolla efectuando una entrevista, y un análisis documental, observación del lugar este caso el Conjunto Residencial Alcaraván Funza Cundinamarca, y para identificar y comprender en profundidad el proceso de implementación y los factores que han influido en el éxito de los parques biosaludables en alcaraván, se realizó entrevista semiestructurada al Representante legal para identificar los principales actores involucrados y sus roles.

Así mismo se analizó las decisiones claves tomadas durante el proceso, y el impacto de los parques biosaludables en la comunidad y en el entorno, de tal manera que para la toma de estas decisiones se convoca a una Asamblea general de Propietarios donde todos los propietarios tienen voz y voto para discutir y aprobar asuntos importantes como modificaciones al reglamento interno, presupuestos, contratación de servicios, obras, etc. y esta iniciativa que favorece a la comunidad. Por tanto y basados en los TLR 1 los principios básicos observados y reportados, donde se relacionan las necesidades de la comunidad que, si bien esta implementación de parques biosaludables ha demostrado ser una iniciativa exitosa en muchas comunidades y a través de diversas investigaciones y experiencias, se han identificado algunos principios básicos que han contribuido al éxito de estos proyectos.

Resultados

Se encontró que la comunidad que utiliza los parques es entre niños y personas de la tercera edad, sin distinción de género, con estudios secundarios, en cuanto a la situación laboral, la mayoría de ellos son estudiantes empleados o jubilados. Las personas que encajan en este perfil son familias conformados de 3 a 4 integrantes, y van al parque principalmente por la mañana o al final de la tarde y lo hacen solos. A menudo interactúan con otros usuarios, uno de cada cinco fuera del parque, a menudo con fines recreativos. En cuanto a la frecuencia de uso semanal, este perfil de usuario lleva al menos cuatro días en el parque y más de dos años de uso, estos resultados arrojaron que existe una tendencia a abandonar otras instalaciones deportivas en favor de parques biosaludables, especialmente gimnasios de pago, también por motivos económicos.

En cuanto a la motivación para utilizar los parques biosaludables, observamos que solo el 20% de los residentes afirmó que acudían a los parques biosaludables para mejorar su salud y apariencia, siendo esta motivación la proporción más alta encontrada y su principal motivación para visitar parques fue el deseo de compensar su sedentarismo diario, mientras que sólo el 10% visitó los parques por otros motivos de salud.

Dentro del análisis se utilizó el TRL 4 - Validación social inicial /validación con grupo piloto como lo demuestra en la siguiente tabla, para obtener perfiles de la comunidad en el uso de los parques biosaludables

Tabla 1*Residentes en Parques Biosaludables*

	1	2
Por mejorar su estado físico	10%	
Por motivos personales		10%
Por Prescripción medica	NA	NA

Nota. Residentes en parques biosaludables, cuidado de la salud.

Los análisis realizados muestran que esto adquiere mayor importancia a medida que aumenta la edad de los usuarios de los parques biosaludables los adultos mayores, además de valorar más su propia motivación, también son quienes más interacciones tienen en el parque y son quienes con mayor frecuencia establecen relaciones sociales y por el contrario, las personas mayores que van perdiendo capacidades, por consiguiente otra población como son niños entre 3 y 12 años representan una población importante dentro del conjunto en la utilización de los Parques biosaludables donde ofrecen una alternativa gratuita para su recreación.

Otros resultados esperados

Aumento de la actividad física: Los parques biosaludables fomentan la práctica de ejercicio al aire libre y contribuyen a reducir el sedentarismo.

Mejora de la salud: Se observa una mejora en la salud física y mental de los usuarios, como una disminución de la presión arterial, del estrés y de la obesidad.

Fortalecimiento del tejido social: Los parques se convierten en espacios de encuentro y fomentan la interacción social entre los vecinos.

Mejora de la calidad de vida: Los parques contribuyen a mejorar la calidad de vida de la comunidad, al proporcionar espacios verdes, seguros y saludables.

Desarrollo local: Los parques pueden generar un impacto positivo en el desarrollo local, al atraer visitantes y fomentar el desarrollo de negocios

Conclusiones y recomendaciones

Se ha demostrado que la creación de parques biosaludables saludables es una estrategia eficaz para mejorar la salud, el bienestar y la cohesión social de la comunidad podemos sacar las siguientes conclusiones principales,

Entre los distintos grupos de edad, sobre todo entre los mayores, la interacción dentro de los parques biosaludables es elevada y de gran impacto no obstante entre estos últimos, además, constituye la principal motivación de uso de estos espacios.

El desarrollo de resultados en la implementación de parques biosaludables es un proceso dinámico y continuo que requiere de una planificación cuidadosa, una participación activa de la comunidad y una evaluación constante. Al seguir estos principios, se pueden lograr resultados positivos y sostenibles en términos de salud, bienestar y calidad de vida

Referencias

- Béland, F., & Rodríguez-Laso, Á. (2006). *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*. Bilbao: Fundación BBVA.
- Giró-Miranda, J. (2004). *Envejecimiento y sociedad, una perspectiva pluridisciplinar*. La Rioja: Servicio de Publicaciones Universidad de La Rioja.
- Hita, C., Martos, P., & Romero, A. (2015). La socialización de las personas mayores en el parque biosaludable. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21, 21-33.
- 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*.
- Novoa-Gómez, M. M. (2012). De la salud mental y la salud pública. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 11(23), 1-9.
- Parque Biosaludable. (s.f.). *Uniminuto.edu*. Recuperado el 23 de octubre de 2024, Parques Biosaludables Bogotá Colombia, Medellín, Cali, Barranquilla, mobiliario urbano, máquinas, circuitos, gimnasios al aire libre, parque biosaludables, bio saludables, tercera edad, adultos mayores. (s.f.). *Parques-biosaludables.com*. Recuperado el 23 de octubre de 2024
- 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*.

Rojas-Bernal, L. A., Castaño-Pérez, G. A., & Restrepo-Bernal, D. P. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *Revista CES Medicina*, 32(2), 129-140.

Rodríguez, C., Sáez, C., & López, R. (2007). El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros mayores. *Revista Gerokomos*, 18(2), 84-88.

Romo, V., García, J. L., & Chinchilla, J. (2012). *Circuitos biosaludables y cumplimiento de las normas sobre actividad física para mayores*.

Sáez, Rodríguez, C., & López, R. (2007). El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros mayores. *Gerokomos*, 18(2), 84-88.