

	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS				  		
	CARTA DE AUTORIZACIÓN						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-06	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 2

Neiva, 13/01/2017

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad NEIVA - HUILA

El (Los) suscrito(s):

CRISTIAN CAMILO CORREDOR ALONSO, con C.C. No. 1075233175,

LUIS ESNEIDER ANGARITA GARCIA, con C.C. No. 1075250578,

YEISON DAVID PASTRANA MURCIA, con C.C. No. 1079181278,

RONALD ANDRES HARRERA, con C.C. No. 7731391,

autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado o CRISTIAN CAMILO CORREDOR ALONSO, LUIS ESNEIDER ANGARITA GARCIA, YEISON DAVID PASTRANA MURCIA Y RONALD ANDRES HERRERA

titulado LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA CIUDAD DE NEIVA
presentado y aprobado en el año 2017 como requisito para optar al título de

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES;

autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales "open access" y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.

- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.



CÓDIGO	AP-BIB-FO-06	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	2 de 2
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

• Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE: CRISTIAN CAMILO CORREDOR ALONSO

Firma:

EL AUTOR/ESTUDIANTE: LUIS ESNEIDER ANGARITA

Firma:

EL AUTOR/ESTUDIANTE: YEISON DAVID PASTRANA MURCIA

Firma:

EL AUTOR/ESTUDIANTE: RONALD ANDRES HERRERA

Firma:

	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS						  
	DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 4

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA CIUDAD DE NEIVA

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
CORREDOR ALONSO	CRISTIAN CAMILO
ANGARICA GARCIA	LUIS ESNEIDER
PASTRANA MURCIA	YEISON DAVID
HERRERA AGUILAR	RONALD ANDRES

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
MONTENEGRO ARJONA	OSCAR

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
CUMACO CASTILLO	RICARDO

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

FACULTAD: EDUCACION

PROGRAMA O POSGRADO: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

CIUDAD: NIEVA- HUILA

AÑO DE PRESENTACIÓN: 2017

NÚMERO DE PÁGINAS: 76

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.

	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS					  	
	DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	2 de 4

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas___ Fotografías X Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general___ Grabados___ Láminas___
 Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___ Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas o Cuadros X

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento: WORD Y PDF

MATERIAL ANEXO: FICHAS DE OBSERVACION, ENCUESTAS Y FOTOGRAFIAS

PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o Meritoria):

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. PARQUE BIOSALUDABLES	BIOSALUDABLES PARK	6. COMUNIDAD	COMMUNITY
2. SALUD	HEALTH	7. USUARIOS	USER
3. ACTIVIDAD FISICA	PHYSICAL ACTIVITY	8. SEDENTARISMO	SEDENTARY
4. HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HEALTHY LIFE HABITS	9. BENEFICIO	BENEFIT
5. ESTILO DE VIDA SALUDABLE	LIFESTYLES	10. CONDICION FISICA	PHYSICAL CONDITION

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

Durante varios años el ser humano ha tenido la necesidad de realizar alguna clase actividad física para contrarrestar el sedentarismo y los malos hábitos de vida que se adquieren con el pasar de los años, estos factores pueden acelerar el envejecimiento en la sociedad actual afectando cada más los problemas para la salud del individuo. Como respuestas a estas necesidades que afectan la condición física de las personas se han implementado unos parques geriátricos ideados por los chinos otorgando beneficios para aquellas personas que hagan uso de las maquinas biosaludables en las ciudades, expandiéndose su implementación por todo Europa hasta llegar al continente americano donde tuvo buena acogida en las personas que la usan y más al adulto mayor.

	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS						  
	DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	3 de 4

Durante varios años el ser humano ha tenido la necesidad de realizar alguna clase actividad física para contrarrestar el sedentarismo y los malos hábitos de vida que se adquieren con el pasar de los años, estos factores pueden acelerar el envejecimiento en la sociedad actual afectando cada más los problemas para la salud del individuo. Como respuestas a estas necesidades que afectan la condición física de las personas se han implementado unos parques geriátricos ideados por los chinos otorgando beneficios para aquellas personas que hagan uso de las maquinas biosaludables en las ciudades, expandiéndose su implementación por todo Europa hasta llegar al continente americano donde tuvo buena acogida en las personas que la usan y mas al adulto mayor.

El presente proyecto de investigación permitirá conocer la percepción de la comunidad respecto al uso, beneficio y manejo de estos espacios verdes implementados en la ciudad y las características que conllevan a la realización de los mismos, permitiendo el fortalecimiento de estos estilos de vida saludables, generando gran impacto la llegada del parque biosaludable a la ciudad de Neiva

Para el diseño de la investigación se desarrolla mediante un enfoque cuantitativo – deductivo en los parques biosaludables de las comunas de neiva, investigando el impacto que ha generado estos parques en los usuarios, aplicando encuestas, analizando datos y generalizando los resultados obtenidos mediante el uso de instrumentos SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) donde conlleva todos los estudios estadísticos recolectados a los usuarios para sus respectivos análisis

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

For several years the human being has had the need to perform some kind of physical activity to counteract the sedentarism and the bad habits of life that are acquired over the years, these factors can accelerate the aging in the current society affecting more each Problems for the health of the individual. As answers to these needs that affect the physical condition of the people have been implemented geriatric parks devised by the Chinese granting benefits to those who make use of the biosaludable machines in the cities, expanding its implementation throughout Europe until arriving at the American continent Where it was well received in the people who use it and the older adult.

The present research project will allow to know the perception of the community regarding the use, benefit and management of these green spaces implemented in the city and the characteristics that lead to the realization of these, allowing the strengthening of these



GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS

DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO



CÓDIGO

AP-BIB-FO-07

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

4 de 4

healthy lifestyles, generating Great impact the arrival of the biosaludable park to the city of Neiva

The research design is developed through a quantitative - deductive approach in the biosaludable parks of the communes of neiva, investigating the impact that these parks have generated on the users, applying surveys, analyzing data and generalizing the results obtained through the use of SPSS instruments (Statistical Package for the Social Sciences) where it carries all the statistical studies collected to the users for their respective analysis

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Presidente Jurado: OSCAR MONTENEGRO ARJONA

Firma:

Nombre Jurado: VIRGILIO PUERTO POLANCO

Firma:

Nombre Jurado: OSCAR MONTENEGRO ARGONA

Firma:

LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA CIUDAD DE NEIVA

Autores

**CRISTIAN CAMILO CORREDOR
YEISON DAVID PASTRANA
RONALD ANDRÉS HERRERA
SNEIDER ANGARITA**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
NEIVA – 2016**

LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA CIUDAD DE NEIVA

Autores

**CRISTIAN CAMILO CORREDOR
YEISON DAVID PASTRANA
RONALD ANDRÉS HERRERA
SNEIDER ANGARITA**

Trabajo de grado presentado para optar por el título de:
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad
Surcolombiana

Asesor

MG. RICARDO CUMACO CASTILLO

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
NEIVA – 2016**

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

2. JUSTIFICACIÓN

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General.

3.2. Objetivos Específicos.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Antecedentes.

4.2. Referente Legal.

4.3. Referente Conceptual.

4.4. Sobre los Parques Biosaludables.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. Enfoque de Investigación.

5.2. Tipo de Investigación.

5.3. Población y Muestra.

5.4. Análisis de la información.

5.5. Momentos de la Investigación.

5.5.1. Diseño de la investigación.

5.5.2. Aplicación de instrumentos.

5.5.3. Análisis de la información.

5.6. Instrumentos de Recolección de la Información.

5.6.1. Ficha de observación

5.6.2. Encuesta a usuarios de los parques.

6. HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS
ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Durante varios años el ser humano ha tenido la necesidad de realizar alguna clase actividad física para contrarrestar el sedentarismo y los malos hábitos de vida que se adquieren con el pasar de los años, estos factores pueden acelerar el envejecimiento en la sociedad actual afectando cada más los problemas para la salud del individuo. Como respuestas a estas necesidades que afectan la condición física de las personas se han implementado unos parques geriátricos ideados por los chinos otorgando beneficios para aquellas personas que hagan uso de las maquinas biosaludables en las ciudades, expandiéndose su implementación por todo Europa hasta llegar al continente americano donde tuvo buena acogida en las personas que la usan y mas al adulto mayor.

El presente proyecto de investigación permitirá conocer la percepción de la comunidad respecto al uso, beneficio y manejo de estos espacios verdes implementados en la ciudad y las características que conllevan a la realización de los mismos, permitiendo el fortalecimiento de estos estilos de vida saludables, generando gran impacto la llegada del parque biosaludable a la ciudad de Neiva

Para el diseño de la investigación se desarrolla mediante un enfoque cuantitativo – deductivo en los parques biosaludables de las comunas de neiva, investigando el impacto que ha generado estos parques en los usuarios, aplicando encuestas, analizando datos y generalizando los resultados obtenidos mediante el uso de instrumentos SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) donde conlleva todos los estudios estadísticos recolectados a los usuarios para sus respectivos análisis

Motivo por el cual se debió la necesidad de investigar el impacto que ha tenido estas maquinas en la ciudad de Neiva, ofreciendo la posibilidad de conocer mas sobre la utilización de estos aparatos que tanto beneficio a traído a las personas de mayor edad

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El proyecto de los parques biosaludables es originario de la república China, país donde el respeto y la admiración por la tercera edad facilitaron el desarrollo de esta modalidad en espacios públicos. Con el tiempo estos circuitos biosaludables se extendieron a nivel europeo, a principios del año 2005 en Finlandia en manos de una agencia finlandesa para la tecnología y la innovación (tekes) y el grupo Lappsetoly (2007), productores líderes en el mercado europeo, comenzó su expansión por el viejo continente. Estos parques llegan a Colombia, después de haber generado un gran impacto a nivel de Europa, llevándose a cabo una primera reunión en la ciudad de Bogotá con el fin de promover este gran proyecto de actividad física en las principales ciudades de nuestro país como: Cali, Medellín, Bogotá entre otras.

La llegada de los parques biosaludables a la ciudad de Neiva, inicia con una visita realizada en el año 2013 a la república de Brasil por parte del entonces alcalde de la ciudad Pedro Hernán Suarez y algunos otros políticos de la época, quienes traen la idea de promover estos espacios, debido al gran impacto que estaban causando en el ámbito de la actividad física y salud. En este sentido, durante el año 2014, estos parques comienzan a ser ubicados en las zonas verdes de algunos barrios de Neiva con el propósito de brindar a la comunidad escenarios para la práctica de actividad física que contribuya a mejorar su estado de salud.

Los parques biosaludables son instalaciones incorporadas en la ciudad, para que la comunidad haga uso de estos recursivos aparatos, otorgándole beneficios para su salud, sin embargo, es necesario especificar que estos espacios se orientan especialmente para personas de la tercera edad, con la intención de favorecer su estado físico motriz, mental y social. La práctica de actividad física al aire libre, proporciona a los usuarios grandes beneficios entre ellos, la mejora de su calidad de vida y la utilización de su tiempo libre en entornos saludables diseñados de acuerdo a sus necesidades.

Hasta el momento se ha hecho referencia al origen y a algunos beneficios de estos parques para los usuarios, pero, ¿Qué es un parque biosaludable? A nivel

general, se conciben como espacios verdes que integran numerosos equipos para el desarrollo de la condición física de las personas (adulto mayor) en un área urbana, como lo argumenta **Mercedes Abrego** al expresar que el parque biosaludable esta:

“compuesto por diferentes equipos de gimnasia, que permiten mantener la forma física y prevenir o tratar diferentes dolencias o lesiones concretas. Está diseñado para la práctica de ejercicio físico de adultos a partir de 40 años y es especialmente recomendable para mayores de 60 porque les permiten mejorar la movilidad, aumentar la flexibilidad y tonificar la musculación de todo el cuerpo”. (Abrego, 2016)

Estos espacios ofrecen grandes beneficios a las comunidades, especialmente a la población de la tercera edad, sin embargo, es necesario expresar que en la ciudad de Neiva estos parques evidencian diferentes dificultades en su uso y mantenimiento, situación que puede afectar de manera directa el periodo de vida de las máquinas, así como los beneficios que pueden traer a los usuarios.

En visitas realizadas a algunos de estos parques, se ha observado el consumo de sustancias psicoactivas en sus alrededores, situación que ocasiona incomodidad en los usuarios que vienen realizando ejercicio al aire libre, obligando en muchas ocasiones a la suspensión de su rutina física. Los parques biosaludables al igual que lo acontecido con diferentes escenarios deportivos de la ciudad, se han convertido en puntos de encuentro para el consumo de sustancias alucinógenas que atentan contra los fines e ideales promovidos por estos escenarios.

Otra dificultad evidenciada, tiene que ver con el uso inadecuado de las máquinas por parte de los usuarios, principalmente debido a la carencia de placas o señales adheridas a las máquinas donde se explique cuál es su funcionamiento al utilizarlo, esta situación genera en algunos casos que los usuarios no tengan una postura adecuada en el momento de utilizar estos aparatos. Además, algunos usuarios principalmente jóvenes, esfuerzan las máquinas al ubicar sobre ellas pesos externos (rocas u otras personas), con el fin de aumentar la intensidad del ejercicio, pero causando un deterioro prematuro del equipo, al no estar diseñadas para soportar los pesos excesivos.

La empresa contratada por el INDER Neiva para realizar el mantenimiento a los parques, los efectúa según su calendario correspondiente, (trimestral) permitiendo que algunas partes de las máquinas se deterioren (padales, poleas, y sentaderos), por su constante uso y por las cargas excesivas a las cuales se hacía referencia en el párrafo anterior. Además, para que las personas hagan uso de estos parques biosaludables, se debe fomentar campañas que generen conciencia sobre la realización de actividad física saludable en estos aparatos, con el fin de ayudar a promover su uso diario, pues es evidente, la poca acogida de la comunidad ante estos espacios al aire libre.

Otra problemática significativa observada en los parques es la referente a la falta un profesional capacitado en el ámbito de la actividad física, que pueda supervisar y prescribir el ejercicio a los posibles beneficiarios de estas máquinas. Esta falta de instructores que guíen a los usuarios en el buen funcionamiento de las máquinas, puede contribuir al surgimiento de algún tipo de lesión, como lo argumentan Romo y García (2012):

“Si tenemos en cuenta que en estos ejercicios no es posible graduar la carga no se pueden seguir las recomendaciones de Pollock y Graves (1994)⁴², que establecen cargas del 30%-40% de forma que el sujeto realice cómodamente 14-16 repeticiones, y en el caso de no ser así, tendría que disminuir la carga. Como principal inconveniente de las cargas excesivas, puede aparecer un aumento de la presión arterial ⁴³. Peterson (2010)⁴⁴, en un reciente metaanálisis constató que altas intensidades de fuerza ($70 \pm 12,7\%$ 1RM) eran muy adecuadas para mantener la independencia en personas mayores, pero la realidad es que las máquinas no son graduables con lo que cada sujeto trabajaría con la intensidad en función de su peso, y esto sería inadecuado en muchos casos”. (Romo-Pérez & García-Soidán)

El uso inadecuado de las máquinas biosaludables puede generar en los usuarios diferentes tipos de lesiones, sobre todo a las personas de la tercera edad, que viene de estar en un periodo de sedentarismo en su vida cotidiana. A nivel general, se observa que algunos parques biosaludables más representativos, no

ofrecen los servicios adecuados, para el manejo o el uso de estos aparatos, por falta de capacitación o asesoría sobre la correcta ejecución de los ejercicios a los usuarios. Además, la falta de control por parte de algunos instructores a cargo del parque, hace que los usuarios de estas máquinas pierdan el interés al no poder realizar los ejercicios apropiados a su edad y necesidades.

Todas las problemáticas definidas hasta el momento, han despertado el interés de un grupo de estudiantes del Programa de Educación Física, Recreación y Deportes quienes sienten la necesidad de contribuir a dar respuesta sobre la situación actual de estos escenarios de actividad física en la ciudad de Neiva, por ello, han decidido orientar un proceso investigativo que busca resolver la siguientes pregunta:

¿CÚAL ES EL ESTADO ACTUAL Y LAS PERSPECTIVAS DE LA COMUNIDAD RESPECTO AL USO, BENEFICIO Y MANEJO DE LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA CIUDAD DE NEIVA?

2. JUSTIFICACIÓN

Actividad física. Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". (ORTEGA R & 1997)

La actividad física se ha convertido en una herramienta indispensable para la vida del ser humano, porque ayuda a mejorar varios efectos positivos en cuestiones de la salud, sin embargo, el INDER Neiva con la ayuda de la alcaldía, ha implementado estrategias para el fomento de la actividad física, pero uno de los principales obstáculos que tenía la comunidad es la falta de recursos para asistir a gimnasios, de este modo, se construyeron unos parques biosaludables, ubicados en diferentes lugares de la ciudad, logrando sensibilizar a la comunidad, para que se integren y disfruten de estos espacios verdes, requiriendo una adecuada utilización y mejorando el estilo de vida de la personas al aire libre.

Desarrollada la investigación, permitirá a las comunidades de Neiva y sus habitantes, fortalecer y conocer la importancia de resaltar la problemática presentada con este tema, ya que debemos ser conscientes que en las comunidades poco realiza actividad física, por motivo de costo o tiempo, a la hora en ingresar en algunas instalaciones deportivas (gimnasio). Por eso, nuestro interés es lograr en esta investigación, conocer la percepción de la comunidad respecto a estos espacios, el uso dado por ellos y algunos puntos importantes en este proyecto, permitiendo el fortalecimiento de estos estilos de vida saludables.

También este proyecto permitirá a la comunidad conocer el estado del se encuentra los parques biosaludables en algunos sectores de la ciudad de Neiva, se tendrá en cuenta sus características, su composición, sus instrucciones que conllevan al utilizar dicha maquinaria y las posibilidades que puedan brindar la comunidad en la utilización, fomento y fortalecimiento de estos estilos de vida saludables ubicados en los espacios verdes de la ciudad.

Asimismo se quiere crear conciencia a través de hábitos de vida saludable a la comunidad, con la realización de estos parques biosaludables, para que puedan obtener un beneficio positivo en el bienestar de los usuarios y generar una proyección más amplia de vida saludable con el tiempo. También se pretende crear conciencia a los entes deportivos (INDER Neiva.), para sigan promoviendo la actividad física en estos parques biosaludables.

Ya que por medio de estos aparatos, se mejora la condición física de la personas geriátricas según lo dice (Rodríguez, 2007), *“En estos parques se instalan numerosas máquinas que, aparentemente, son útiles para el trabajo de la fuerza muscular, trabajo aeróbico, coordinación, movilidad articular y flexibilidad y en algunos casos relajación”*.

Otro factor que debería prevalecer, en la utilización de las maquinas biosaludables, es la motivación. *“La motivación es un factor que debe interesar a todo administrador que deberá estar consciente de la necesidad de establecer sistemas de acuerdo a la realidad de su país y, al hacer esto, deberá tomar en cuenta que la motivación es un factor determinante en el establecimiento de dichos sistemas”*. (htt7). En este caso, el INDER Neiva, logra promover y estimular la utilización de los parques al aire libre a la comunidad. Ya que Diversos estudios afirman, que se obtiene una mejora en la salud, al realizar alguna actividad física, como son en estas máquinas biosaludables, marginando así el sedentarismo y unos hábitos de vida insaludables, (mala alimentación, tabaco, excesivo estrés, alcohol, fármacos, etc.).

De tal manera es importante este proceso de investigación, porque se brinda información a la comunidad que frecuenta en estos aparatos, sobre los beneficios que se obtiene al hacer uso de los parques biosaludables, También darle a saber al INDER Neiva las perspectivas de los usuarios que tienen, sobre estos parques, permitiendo a futuro en mejorar su uso, (planeación u estructuración de obras similares en los años venideros) mediante resultados obtenidos en nuestras investigaciones, donde se desarrollaran estrategias, partiendo de concepciones propias de las personas.

A nivel personal, en esta investigación es satisfactorio porque ayuda a promover el interés de la actividad física por medio de estos aparatos que conlleve a sentir, querer y cuidar todos estos espacios verdes geriátricos, fortaleciendo el esfuerzo de todos y cada uno de los habitantes de la comunidad en general.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Caracterizar el estado actual y las perspectivas de la comunidad respecto al uso, beneficio y manejo de los parques biosaludables de la ciudad de Neiva.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estado actual de los parques biosaludables de la ciudad de Neiva.
- Conocer las perspectivas de la comunidad respecto a los parques biosaludables de la ciudad de Neiva.
- Analizar las estrategias implementadas por el Inder Neiva para el manejo y preservación de los parques biosaludables.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. ANTECEDENTES

“Estudio descriptivo de los servicios ofrecidos para los usuarios de parques biosaludables de Galicia” (Víctor Arufe Giráldez)

- ❖ Consta de un trabajo analítico de los parques biosaludables de Málaga (España), donde los parques no disponían de un cartel informativo sobre el uso de estos aparatos y sus beneficios.

4.2. REFERENTE LEGAL

Las presentes leyes hacen alusión a las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, organizadas por el Congreso de Colombia, donde su principal función, será las necesidades de las personas que hagan participe de estas actividades físicas y su promoción. A continuación, se dará a conocer las principales e importantes leyes, que se han acordado a nuestros procesos de investigación del trabajo de grado.

LEY 181 DE 1995. LEY DEL DEPORTE

Uno de los principales referentes según la ley 181 de 1995 (ley del deporte) **artículo 2º** *“es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física”* donde, todas las personas puedan ejercitarse al aire libre con un acceso adecuado. Así mismo, la contribución de la educación física para la formación integral de las personas.

Sin embargo, en el **Artículo 3º**.- nos dice de las garantías que se logran en esta ley 181, *“Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al*

conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre”

El estado tiene en cuenta 18 objetivos para rectores, afirmando que estos, son de gran relevancia al docente encargado de fomentar, proteger, y de regular todo el marco que conllevan a las prácticas deportivas a realizar, como coordinador de la gestión deportiva. En este apartado nombraremos algunos objetivos importantes para nuestras investigaciones

5. *“Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”. y la 12 “Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación”.*

Y por ultimo y para culminar con el **artículo 3º** el objetivo **17** *“Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario”.*

La ley 1355 del 2009 afirma que *“la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”.* La ley plantea en promover hábitos alimenticios, vida saludable y deporte, como una alternativa en competir contra el sedentarismo y la mala alimentación.

Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009

4.3. REFERENTE CONCEPTUAL

Este proyecto de los parques biosaludables se manejan los siguientes terminos los cuales son los siguientes;

salud: (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social”. (www.sanitas.es ›)

La salud es un estado físico, mental y social, donde se logra obtener una mejor calidad de vida, sin padecer ningún tipo de enfermedad y cumplir con normalidad, todas sus funciones diarias.

La salud consta de tres tipos:

La salud física: funcionamiento fisiológico del organismo

La salud mental: equilibrio psicológico

La salud social: capacidad de interactuar con otras personas

actividad física: es un movimiento corporal del ser humano, donde mejora sus capacidades físicas condicionales, siendo, estos beneficiosos para su salud.

"La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". (Ramos)

Parques biosaludables; el "Parque biosaludable" se define como un espacio verde ubicado en la Calle Valgamarín S/N de Becerreá, compuesto por diferentes equipos de gimnasia, que permiten mantener la forma física y prevenir o tratar diferentes dolencias o lesiones concretas. Está diseñado para la práctica de ejercicio físico de adultos a partir de 40 años y es especialmente recomendable para mayores de 60 porque les permiten mejorar la movilidad, aumentar la

flexibilidad y tonificar la musculación de todo el cuerpo”. (www.concellodebecerrea.com/, 2016).

Son espacios que están especialmente diseñados para la práctica de actividad física, donde ofrecen múltiples maquinarias para la realización de ejercicios que con llevan a trabajar múltiples grupos musculares para rehabilitación y mantenimiento de la salud, donde ayuden a mejorar la movilidad, aumentar la flexibilidad y tonificar la musculatura.

Habitos de vida saludables; son estilos de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Logrando mejorar la calidad de vida de las personas.

4.4. SOBRE LOS PARQUES BIOSALUDABLES

Origen en China: país donde el respeto y la admiración por la tercera edad llevó al hecho de realizar esta modalidad en espacios públicos. Con el tiempo estos circuitos biosaludables se extendieron a nivel europeo a principios del año 2005 en Finlandia en manos de una agencia finlandesa para la tecnología y la innovación (tekes) y el grupo lappsetoly (2007), productores líderes en el mercado europeo.

Origen en Colombia: este proyecto llega a nuestro país después de haber generado un gran impacto a nivel de Europa, se llevó a cabo una reunión en la ciudad de Bogotá, Colombia con el fin de que este gran proyecto de actividad física se implementara en las principales ciudades de nuestro país como: Cali, Medellín, Bogotá etc.

Origen en Neiva: tras una visita en el año 2013 realizada al país de Brasil por el señor alcalde Pedro Hernán Suarez y algunos políticos traen la idea de promover los parques biosaludables ya que en Brasil estaba causando gran impacto en el ámbito de la actividad física y salud. En el año 2014 este proyecto comienza a ejecutarse en zonas verdes de algunos barrios de Neiva, con el propósito que la comunidad practique y mejore su estado de la salud con estas máquinas.

ACTIVIDAD FÍSICA

Definición: es un movimiento corporal del ser humano, donde mejora sus capacidades físicas condicionales, siendo, estos beneficiosos para su salud. *"La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".* (Ramos)

Importancia: se obtiene un rendimiento físico que ayuda a combatir el sedentarismo de las personas, (circulación sanguínea, enfermedades cardiovasculares,) como también ayuda a la interacción social y un perfeccionamiento de un adecuado hábito de vida saludable.

Beneficios: aunque existen evidencia científica acerca de los beneficios actividad física, mejorando la forma física y el estado de la salud en niños, jóvenes y adultos. (Jaime Monje, 2013) afirma los siguientes

- Mejora las condiciones cognitivas
- Tiene efectos favorables sobre la calidad del sueño
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Definición: *"Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud"* (Roberto del Aguila)

Son hábitos que realizan las personas para mejorar el bienestar y el desarrollo óptimo, generando una mejor calidad de vida, disminuyendo factores de riesgo y daños en la salud.

Importancia: unos buenos hábitos o estilos de vida saludable ayudan a estar forma físicamente, aportando excelentes beneficios para nuestra salud

Beneficios: (Lidia Navarro del Castillo)

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y coronarias
- Reduce la aparacion de obesidad y diabetes
- Mejora todas las capacidades fisicas (fuerza, resistencia, felixibilidad)
- Controla el peso y tonifica los musculos
- Reduce el estrés, depresion y la ansiedad

MAQUINAS BIOSALUDABLES

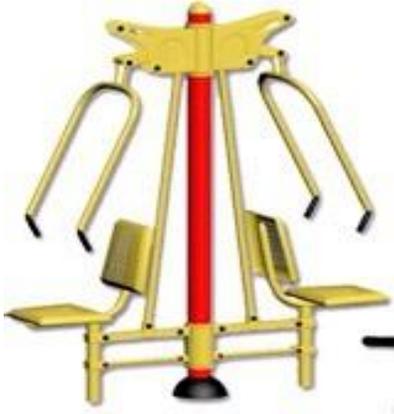
Escaladora: esta sirve para desarrollar la fuerza de los musculos lumbares, dorsales, abdominales, ademas la funcion cardiaca y neumonica, coordinacion del cuerpo.



Forma de uso: sujete las manijas con ambas manos, coloca los pies sobre la plataformay mueva las piernas de abajo y hacia arriba simultaneamente, realizar de 8 a 15 repeticiones durante 3 series

Recomendaciones: tener una buena postura en el momento de realizar el ejercicio, hacer un estiramiento y calentamiento antes y despues de esta actividad

Pectoral sentado: sirve para fortalecer los músculos de las extremidades superiores, hombro y espalda, mejora la agilidad, la flexibilidad, y la coordinación de hombro y codos.



Forma de uso: sentado, tomar manillas y realizar un movimiento frontal semi extendiendo los brazos, realizar de 8 a 15 repeticiones de 3 series

Recomendaciones: tener una buena postura en el momento de realizar el ejercicio, hacer un estiramiento y calentamiento antes y después de esta actividad

Doble swing: sirve para mejorar la funcionalidad y la coordinación cardíaca y pulmonar, mejora la circulación sanguínea, fortalece la columna vertebral y la movilidad de la cadera.



Forma de uso: Sobre la plataforma, sujétese fuertemente de las manillas. Mueva las piernas a ambos lados en balanceo. -Realice esta operación entre 3-5 veces, Repita este ejercicio 5-10 veces.

Recomendaciones: Precaución no realice este ejercicio violentamente.

Dorsal ancho: sirve para fortalecer la musculatura de la espalda. Aumenta la circulación sanguínea del cuerpo, promover el metabolismo.



Forma de uso: colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo, agarre las manijas con ambas manos, tirando de ellas de arriba hacia abajo, hasta volver a la posición inicial, se recomienda 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 5 segundos entre cada serie

Recomendaciones: se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada

Elíptica: sirve para ejercitar las piernas y músculos de los hombros, mejora la coordinación del movimiento del cuerpo.



Forma de uso: subido a los estribos, sujetándose a las manijas, mueva las piernas y los brazos como si estuviese caminando, se aconseja 5 series de 3 minutos con un descanso de 5 segundos, entres series.

Recomendaciones: al disponer el aparato de partes móviles, tenga cuidado al subir y bajar al mismo tiempo

Barras paralelas: sirve para ejercitar los músculos de los brazos, hombros, pecho, abdomen y otros. Mejora el equilibrio y coordinación de todas las articulaciones.



Forma de uso: Suba a las barras. Realice flexiones. Apoye las manos con los brazos totalmente extendidos en las barras inferiores. Realice flexiones. Barras, Realice esta operación entre 3-5 veces. Repita este ejercicio 5-10 veces

Recomendaciones: tenga cuidado al subir y bajar al mismo tiempo

Banco abdominal: mejora la función del corazón y la capacidad pulmonar, fortalecer los músculos del abdominal.



Forma de uso: tumbese boca arriba sobre la tabla, y sujete ambas piernas con el tubo horizontal, cruce las manos sobre la nuca o sobre el pecho y doble ligeramente el cuerpo hacia delante y vuelva a la posición inicial.

Recomendaciones: Dependiendo de la forma física de la persona, se recomienda 3 series de 20 repeticiones cada una con 5 segundos de descanso entre seria y serie.

Bicicleta estatica: aumenta la felixibilidad de la cintura, y mejora las funciones cardiovasculares, mejora los musculos del tren inferior.



Forma de uso: posicion de sentado, agarra las manijas de la bicicleta y comienza el pedaleo simultaneamente, se recomienda 15 minutos como fase de un calentamiento, para asi realizar los siguientes ejercicios de fuerza.

Recomendaciones: Dependiendo de la forma física de la persona.

Remo sentado: ejercita los musculos de las piernas, hombros, mejora la coordinacion de sus manos y piernas.



Forma de uso: coloquese sobre el asiento, agarre las manijas con ambas manos, y empuje los pedales hacia adelante, llegando a una posición de espalda derecha. Se recomienda 3 series de 10 repeticiones, cada una, con descansos de 5 segundos entre series.

Recomendaciones: el movimiento debe ser acompesado y no violento

Volantes dobles: mejora y desarrolla la coordinación de las extremidades superiores. Mejorando la flexibilidad en general, hombro, muñecas, codos, y clavícula.



Forma de uso: Sujete las manillas con ambas manos y gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario, lentamente. Se recomienda de 1 a 3 giros cada vez. Repítase el ejercicio 5-10 veces.

Recomendaciones: el movimiento debe ser acompesado y no violento. No apto para personas que sufren algun tipo de lesion a nivel del hombro.

Prensa horizontal: ejercita los musculos de las extremidades inferiores, (cuadriceps) y mejora la flexibilidad de las piernas y la funcion cardio-pulmonar



Forma de uso: Sentado en la silla, apoye los pies en los estribos y empuje, levantando el cuerpo lentamente. Realice esta operación entre 1-3 veces. Repita este ejercicio 10-20 veces.

Recomendaciones: Dependiendo de la forma física de la persona. No apto para persona que sufre una lesión de rodilla.

Caminadora aereo: estira los musculos extensores y ligamentos de las piernas, desarrollar la flexibilidad y agilidad de las articulaciones.

Este ejercicio es bueno para la curacion del entumecimiento y obstaculas funcionales.



Forma de uso: subido en los estribos, y sujetándose de las manillas, mueva las piernas en sentido de marcha, como si estuviese caminando

Recomendaciones: se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada

- ❖ Al final es apto para todos los grupos musculares
- ❖ Peso máximo del usuario 110 kg por persona

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.

Enfoque cuantitativo: *“Se desarrolla más directamente en la tarea de verificar y comprobar teorías por medio de estudios muestrales representativos. Aplica los test, entrevistas, cuestionarios, escalas para medir actitudes y medidas objetivas, utilizando instrumentos sometidos a pruebas de validación y confiabilidad. En este proceso utiliza las técnicas estadísticas en el análisis de datos y generaliza los resultados”.* (Barrantes, 2013)

Son estudios donde se recopila información, utilizando “instrumentos” necesarios para explicar ciertos fenómenos de una investigación, con planteamientos específicos delimitados en una hipótesis recolectando datos necesarios que se fundamenta en la medición de los análisis y procedimientos estadísticos convirtiéndose en un análisis objetiva, utilizando la lógica y el razonamiento deductivo. También este enfoque se distingue por medir valores cuantificables como son los porcentajes, frecuencia, costos.

El enfoque se emplea en unos procesos muy cuidadosos, metódicos y empíricos en su esfuerzo por generar conocimiento previo a una investigación llevando a cabo la observación y la evaluación de fenómenos.

“El enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar o eludir” pasos, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase”. (Roberto Hernández Sampieri)

5.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Investigación descriptiva: *“comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.* (M., 2013)

- ❖ Es una investigación estadística que describen datos, registros y características de la población actual para la realización de un estudio.

5.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población: Arias (1999), señala que la *población “es el conjunto de elementos con características comunes que son objetos de análisis y para los cuales serán validas las conclusiones de la investigación”.*

En esta investigación la población son las comunidades de la ciudad de Neiva donde están ubicados los parques biosaludables, que nos servirá para analizar resultados y sacar conclusiones.

Muestra: Para Balestrini (1997), *La muestra “es obtenida con el fin de investigar, a partir del conocimiento de sus características particulares, las propiedades de una población.*

Las personas de las diferentes comunas que se benefician de estos parques biosaludables serán las muestras de la investigación donde nos servirán para tener un análisis más concreto de los resultados del muestreo.

TABLA DE MUESTRA

Nombre del parque	Comunas	dirección	Personas a encuestar	Maquinas a evaluar
Polideportivo santa ines	Comuna 1	Calle 30 con cr 30 w	10	12
Gualanday	Comuna 2	Calle 16 entre calle 36 y 37	10	12
Mártires	Comuna 3	Cr 2 entre calle 12 y 13	10	12
La rebeca	Comuna 4	Parque la rebeca	10	12
Av la toma	Comuna 5	Av la toma entre cr 7 y cr12	10	12
Coliseo cubierto	Comuna 6	Cr 17 con calle 18 uni dptiva	10	12
Puertas del sol	Comuna 7	Av max duque cll 25 sur	10	12
Las gaitana	Comuna 8	Cr 29 con call 27	10	12
Luis carlos galan	Comuna 8	Cr 76 con cr 4 a	10	12
Los colores	Comuna 10	Cr 43 con call 18	10	12
Metropolitano	Comuna 11	Cll 19 con call 50	10	12

CUADRO DE ANALISIS

Variables	Sub variables	Indicadores
1. Parques biosaludables	1.1 estado general	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación • Condición – uso • Seguridad • Superficie • Iluminación • Fuentes de hidratación
	1.2 maquinas	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad • Tipos de de maquinas • Funcionalidad • Pintura • Instrucciones de uso
2. Concepción de la comunidad	2.1 usuarios	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios • Seguridad • Instructores • Campañas de promoción • Estado • Horarios • Opinión del parque • Uso de la maquinas • Sugerencia

5.4. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

Sera analizada por medio del programa spss (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) teniendo en cuenta cada maquina a evaluar y la opinion respectiva de las personas encuestadas.

5.5. MOMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.5.1. Diseño de la investigación.

El diseño de la investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo – deductivo en los parques biosaludables de las comunas de neiva, investigando el impacto que ha generado estos parques en los usuarios, analizando datos y generalizando los resultados obtenidos mediante el uso de instrumentos que recopile la información.

5.5.2. Aplicación de instrumentos de recolección.

Para la realización de estos instrumentos se tuvo en cuenta el SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) desarrollado en la Universidad de Chicago, contiene todos los estudios estadísticos recolectados a los usuarios, seleccionando las opciones más apropiadas para sus análisis.

5.5.3. Usos de la información y resultados.

Mediante la recopilación de los datos obtenidos en las encuestas a los usuarios de las comunas de neiva y de las fichas de observación que sirvieron de guía para este proceso de investigación, se evaluó las variables y las frecuencias por medio de los instrumentos SPSS, arrojando una serie de resultados. Donde se analizó el estado general del parque biosaludable y la percepción de las personas.

5.6. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Para la recolección de la información se tuvo en cuenta dos variables, la primera para los parques biosaludables y la segunda para los usuarios en cada una de ellas se manejaron unas sub variables y unos indicadores como se observa en el

cuadro de analisis. Para evaluar los parques y el estado de sus maquinas y se utilizo un fichas de osbservacion donde ella contiene sus respectivos indicadores a evaluar y para conocer la perspectiva de los usuarios, a estos escenarios se requiero unas encuestas donde se fijaron preguntas cerradas para un mejor manejo de la informacion en el momento del analisis.

5.6.1. Ficha de Observación.

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:
"LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA CIUDAD DE NEIVA".**

OBJETIVO: Caracterizar el estado actual y las opiniones de la comunidad respecto al uso, beneficio y manejo de los parques biosaludables de la ciudad de Neiva.

FICHA DE OBSERVACIÓN PARA LOS PARQUES BIOSALUDABLES

NOMBRE DEL PARQUE: _____ **COMUNA:** _____
DIRECCIÓN: _____ **BARRIO:** _____

ESTADO GENERAL DEL PARQUE

ASPECTO	PRESENCIA		ESTADO			
	SI	NO	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
1. SEGURIDAD						
1.1. ENCERRAMIENTO						
1.2. VIGILANCIA						
1.3. SECTOR TRANSITADO						
1.4. ZONA INSEGURA						
2. ILUMINACIÓN						
3. FUENTES DE HIDRATACION						
4. ZONAS RECREATIVAS						
4.1. ZONAS VERDES						
4.2. PARQUES INFANTILES						
4.3. ZONAS DE DESCANSO						
5. LIMPIEZA/ASEO						
5.1. CONTENEDORES BASURA						
5.2. SUPERFICIE						
5.3. TIPO DE SUPERFICIE						

MÁQUINAS

TIPO DE MÁQUINA 1				TOTAL DE MÁQUINA 1			
MAQUINA	Barras Paralelas	CANT.					
ASPECTO	PRESENCIA		ESTADO GENERAL				
	SI	NO	E	B	R	M	
Agencia							
Funcionalidad							
Reforma							
Instrucciones							
MAQUINA	Doble Swing	CANT.					
ASPECTO	PRESENCIA		ESTADO GENERAL				
	SI	NO	E	B	R	M	
Agencia							
Escala pie							
Funcionalidad							
Reforma							
Instrucciones							
MAQUINA	Elíptica	CANT.					
ASPECTO	PRESENCIA		ESTADO GENERAL				
	SI	NO	E	B	R	M	
Agencia							
Escala pie							
Funcionalidad							
Reforma							
Instrucciones							
MAQUINA	Banco Abdominal	CANT.					
ASPECTO	PRESENCIA		ESTADO GENERAL				
	SI	NO	E	B	R	M	
Escalier							
Superficie pie							
Funcionalidad							
Reforma							
Instrucciones							
MAQUINA	Volantes Dobles	CANT.					
ASPECTO	PRESENCIA		ESTADO GENERAL				
	SI	NO	E	B	R	M	
Agencia							
Volante							
Funcionalidad							
Reforma							
Instrucciones							

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:
“LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA CIUDAD DE NEIVA”.**

OBJETIVO: Caracterizar el estado actual y las opiniones de la comunidad respecto al uso, beneficio y manejo de los parques biosaludables de la ciudad de Neiva.

ENCUESTA PARA USUARIOS DE LOS PARQUES BIOSALUDABLES

FICHA No. _____ EDAD: _____ SEXO: F _____ M _____ FECHA: _____
 PARQUE: _____ COMUNA: _____
 DIRECCIÓN: _____ BARRIO: _____

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Se comunica a los encuestados que la información recolectada a través de este instrumento será usada única y exclusivamente con fines académicos e investigativos, por este motivo, solicitamos que las respuestas referenciadas sean el reflejo de su opinión respecto a los diferentes aspectos del parque biosaludable que frecuenta.

<p>1. ¿Hace cuánto tiempo hace uso del parque biosaludable?</p> <p>a. 0 a 1 mes b. 1 a 3 meses c. 3 a 6 meses d. 6 a 9 meses e. 9 a 12 meses f. 1 año o más</p>	<p>2. Cuántos días a la semana utiliza usted el parque biosaludable?</p> <p>a. 1 vez b. 2 a 3 veces c. 4 a 5 veces d. Todos los días</p>
<p>3. ¿Cuánto tiempo dedica normalmente a la práctica de actividad física en el parque biosaludable?</p> <p>a. ½ hora b. 1 hora c. 1 ½ hora d. 2 horas e. Más de 2 horas</p>	<p>4. ¿En cual de los siguientes horarios frecuenta usted el parque biosaludable?</p> <p>a. De 5:00 – 8:00 am b. De 8:00 – 10:00 am c. De 4:00 – 6:00 pm d. De 6:00 – 8:00pm e. Otros</p>
<p>5. De los siguientes beneficios de la práctica de la actividad física ¿cuales considera que ha obtenido a través del uso del parque biosaludable? Seleccione máximo 2 opciones</p> <p>a. Disminuir peso b. Mantener el estado físico (cardíaco) c. Mantener el tono muscular d. Mejora todas las capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad) e. Reduce el estrés, depresión y la ansiedad f. Todas las anteriores</p>	
<p>6. ¿Cómo calificaría el estado general del parque biosaludable donde realiza su actividad?</p> <p>a. Excelente b. Bueno c. Regular d. Malo</p>	<p>7. ¿Cómo calificaría el estado general de las máquinas del parque biosaludable?</p> <p>a. Excelente b. Bueno c. Regular d. Malo</p>
<p>8. De los siguientes factores de riesgo. ¿Cuales se presentan en el parque biosaludable que frecuenta? Seleccione las opciones que considere necesarias.</p> <p>a. Consumo de sustancias psicoactivas (cigarrillo, alcohol) b. Consumo de sustancias alucinógenas c. Alto flujo vehicular en los alrededores</p>	

5.6.2. Encuesta a Usuarios de los Parques

<p>d. Presencia de hurtos y robos en el parque</p> <p>e. Presencia de riesgos físicos (árboles, postes de energía, alcantarillado deteriorado)</p> <p>f. Todas las anteriores</p> <p>g. Ninguna de las anteriores</p>	
<p>9. ¿Cómo aprendió el uso de las diferentes máquinas del parque biosaludable?</p> <p>a. Por medio de un instructor del parque</p> <p>b. Por medio de instrucciones de cada máquina o del parque</p> <p>c. A través de un amigo o conocido</p> <p>d. Observando a otros usuarios</p> <p>e. Otro _____ cual _____</p>	<p>10. Ha presentado alguna de las siguientes situaciones en el uso de las máquinas. Seleccione las opciones que considere necesarias.</p> <p>a. Golpes provocados por la máquina.</p> <p>b. Caídas de la máquina.</p> <p>c. Lesión muscular por exceso de uso.</p> <p>d. Luxación o fractura de hueso.</p> <p>e. Cortaduras</p> <p>f. Otro _____</p>
<p>11. Ha observado alguna de las siguientes situaciones en el uso de las máquinas del parque biosaludable? Seleccione las que considere necesaria</p> <p>a. Colocar peso externo a las máquinas (rocas, ladrillos, pesas, otros)</p> <p>b. Uso de una máquina por dos a más personas al mismo tiempo</p> <p>c. Uso de las máquinas por parte de niños sin supervisión de un adulto</p> <p>d. Uso de las máquinas de forma inadecuada sin seguir las instrucciones de uso</p> <p>e. Otras _____ cual _____</p>	
<p>12. ¿Con que frecuencia se observa la presencia de un instructor o profesional del deporte supervisando las actividades en el parque?</p> <p>a. Nunca</p> <p>b. Una vez por semana</p> <p>c. 2 a 3 veces por semana</p> <p>d. Todos los días</p> <p>e. 1 vez al mes</p> <p>f. Otras _____ cual _____</p>	<p>13. ¿Con que frecuencia se realizan labores de mantenimiento al parque?</p> <p>a. Cuando se daña una o más máquinas.</p> <p>b. Cada mes</p> <p>c. Cada tres meses.</p> <p>d. Cada seis meses.</p> <p>e. Cada año</p> <p>f. Nunca se ha realizado.</p>
<p>14. ¿Con que frecuencia se realizan campañas de promoción de la actividad física y estilos de vida saludable en el parque al que asiste?</p> <p>a. Cada semana</p> <p>b. Cada 15 días</p> <p>c. Cada mes</p> <p>d. Cada tres meses</p> <p>e. Cada seis meses</p> <p>f) No se realizan</p>	<p>15. De las siguientes opciones ¿Cuál considera se necesita mejorar en el parque biosaludable? Seleccione las que presentan mayor requerimiento.</p> <p>a. Conservación y mantenimiento del equipamiento</p> <p>b. Fuentes de agua potable</p> <p>c. Información sobre el uso de estos aparatos</p> <p>d. Presencia de instructores</p> <p>e. Todas las anteriores</p> <p>f. Otros _____</p>
<p>16. A nivel general ¿Cuál es su opinión sobre la presencia del parque biosaludable en su comunidad?</p>	

"MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN"

6. HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se presenta el análisis de la información obtenida a través de los dos instrumentos aplicados durante la investigación: Ficha de Registro para los parques y la Encuesta para Beneficiarios. La información obtenida será presentada a través de gráficos que permitan evidenciar el estado actual de los Parques Biosaludables y sus respectivas máquinas; así como la percepción de los usuarios con relación al uso y estado de estos implementos.

6.1. ANALISIS INFORMACIÓN DE LA FICHA DE REGISTRO

En este apartado se analizará la información a partir de dos variables:

- Estado General del Parque. En donde se evidenciará a nivel general los elementos que poseen los parques biosaludables y el estado de cada uno de ellos.
- Estado de las Máquinas. En este apartado se analiza de manera particular cada una de las máquinas presentes en los diferentes parques, especificando los elementos que posee cada una de ellas y el estado en que se encuentran.

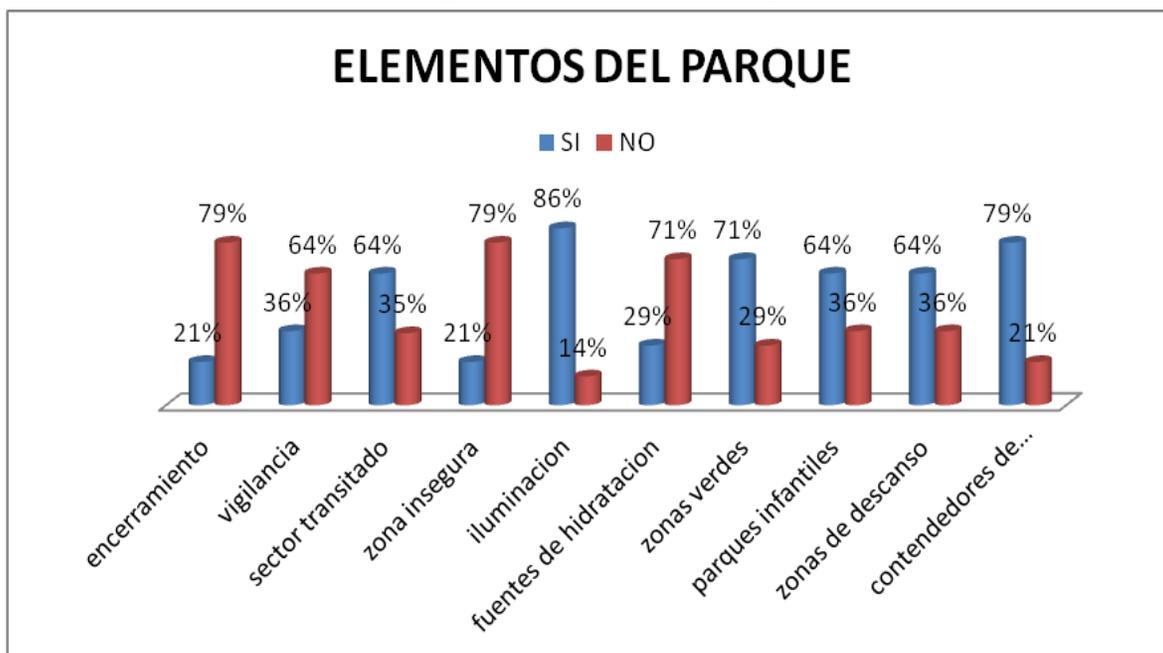
6.1.1. ESTADO GENERAL DEL PARQUE

En primera instancia se hace referencia a los elementos específicos con que cuentan los parques biosaludables analizados durante la investigación. Los elementos que se tuvieron en cuenta fueron los siguientes:

- Encerramiento
- Vigilancia
- Sector Transitado
- Zona Insegura
- Iluminación
- Fuentes de Hidratación
- Zonas verdes
- Parques Infantiles
- Zonas de descanso
- Contenedores de basura.

La siguiente gráfica permite observar la presencia y/o ausencia de cada uno de estos elementos en los diferentes parques valorados.

Gráfico 1. Elementos presentes en los Parques Biosaludables.



Se observa que con relación a la seguridad de los parques biosaludables de Neiva solo un 21% se ubica en zonas inseguras de la ciudad; por su parte, se evidencia que estos espacios en un 64% de los casos se ubican en sectores transitados de la capital. Sin embargo, es preocupante que solo un 21% de estos escenarios cuenten con encerramiento y un 36% con vigilancia, estas situaciones promueven la falta de control en el uso de los implementos del parque, así como la presencia de personas que realizan actividades diferentes a la actividad física, como se evidenciará más adelante, en la encuesta aplicada a los usuarios.

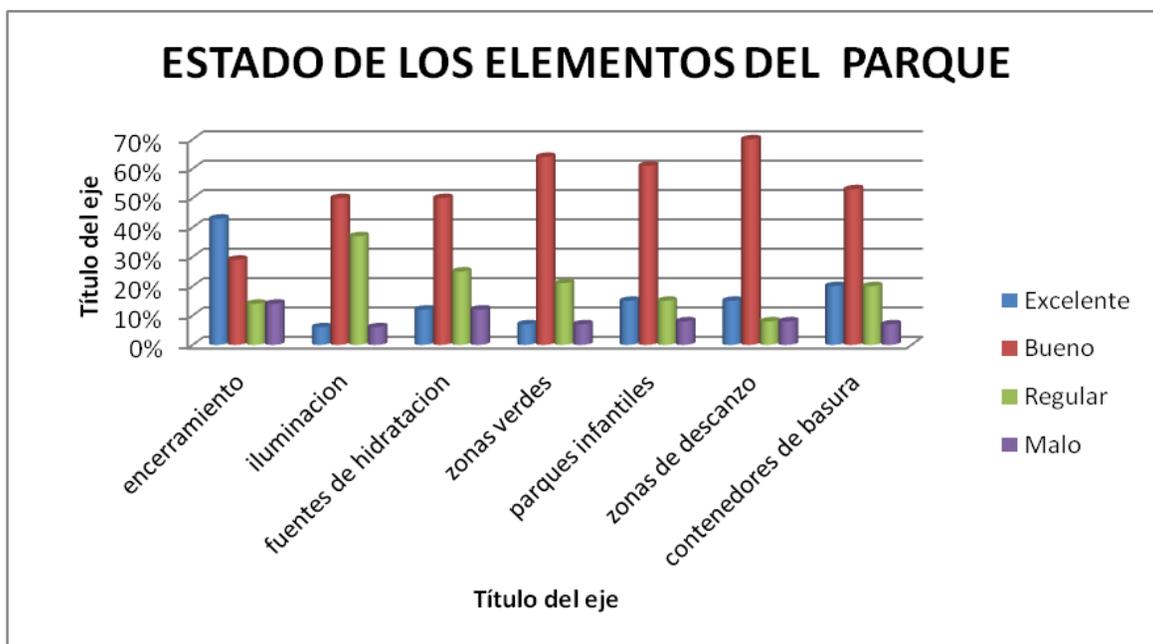
Un 86% de los escenarios cuenta con iluminación lo que facilita su uso a tempranas horas de la mañana y en las noches por parte de la comunidad, pero un gran porcentaje 71% no cuenta con fuentes de hidratación para las personas

que utilizan de manera frecuente estos escenarios, situación que es preocupante si se tiene en cuenta la alta temperatura que impera en la ciudad.

Referente a las zonas de recreación del parque se evidencia que las zonas verdes son las más frecuentes, alcanzando un porcentaje del 71%; por su parte, los parques infantiles y las zonas de descanso como graderías o bancas alcanzan cada una un 64%. Por último, se evidencia que en un 79% de los parques se cuenta con contenedores de basura para hacer uso adecuado de los residuos o basura generada por los usuarios o transeúntes del sector.

Referente al estado de cada uno de los elementos mencionados con anterioridad, se presenta la siguiente gráfica.

Gráfico 2. Estado actual de los elementos del parque

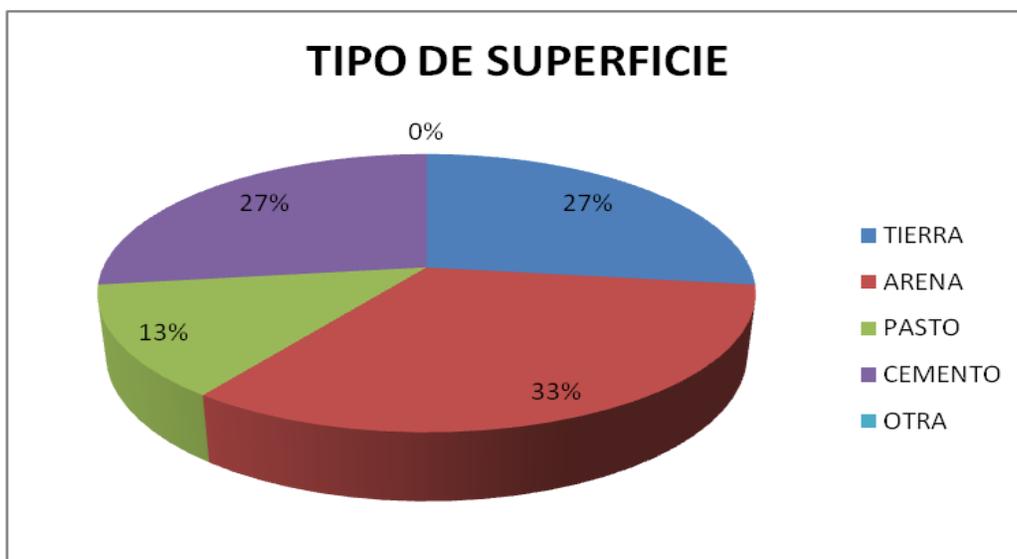


A nivel general, se evidencia que los elementos constitutivos del parque se encuentran en un “**Buen estado**”, siendo las zonas de descanso y las zonas verdes, las que alcanzaron los porcentajes más altos según las observaciones realizadas. Por su parte, el elemento que presenta algunas dificultades en su

estado, es la iluminación, la cual, alcanza un porcentaje muy alto en la valoración “Regular”.

En última instancia, se analiza el tipo de superficie en el cual se encuentran ubicadas las máquinas que hacen parte del parque biosaludable. Al respecto, la gráfica 3, permite evidenciar que la arena es el material más utilizado en estos escenarios, teniendo presencia en un 33% de ellos; en segunda instancia aparecen la tierra y las superficies de cemento con 27% de los casos y en último lugar, aparece el pasto o cespced que alcanzo un porcentaje del 13%.

Gráfico 3. Tipo de superficie de los Parques biosaludables



6.1.2 ESTADO DE LAS MÁQUINAS

En total se evaluaron 12 tipos de máquinas diferentes, las cuales se encuentran presentes en la mayoría de los parques biosaludables que hicieron parte de la investigación. Cada máquina fue valorada según sus características particulares, teniendo en cuenta las partes principales con las que cuenta cada una de ellas. Sin embargo, se definieron tres aspectos que fueron valorados a todas las máquinas, estos aspectos fueron los siguientes:

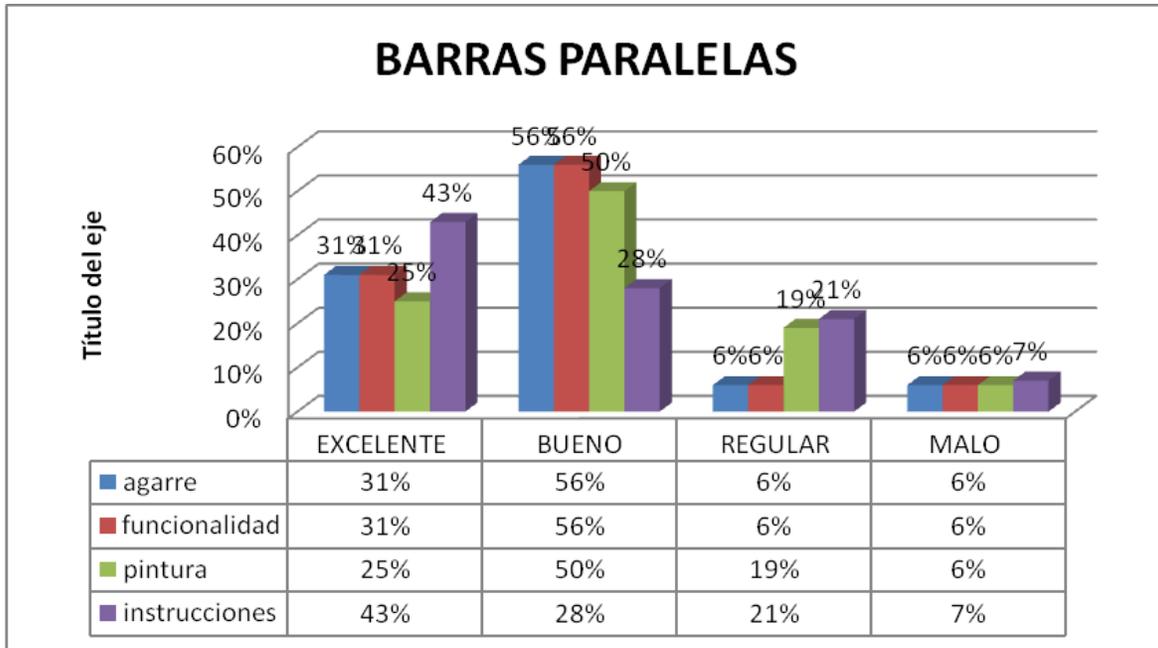
- **Funcionalidad**: hace referencia al grado de funcionamiento de la máquina, es decir, si cumple con las funciones que le fueron otorgadas al momento de su diseño.
- **Pintura**: presencia y/o ausencia de este aspecto en las diferentes máquinas.
- **Instrucciones**: se refiere a la presencia y/o ausencia de instrucciones de uso para las diferentes máquinas.

A continuación, se presenta el estado actual en el que se encuentran las diferentes máquinas que hacen parte de los parques biosaludables de la ciudad.

6.1.2.1. Barras Paralelas

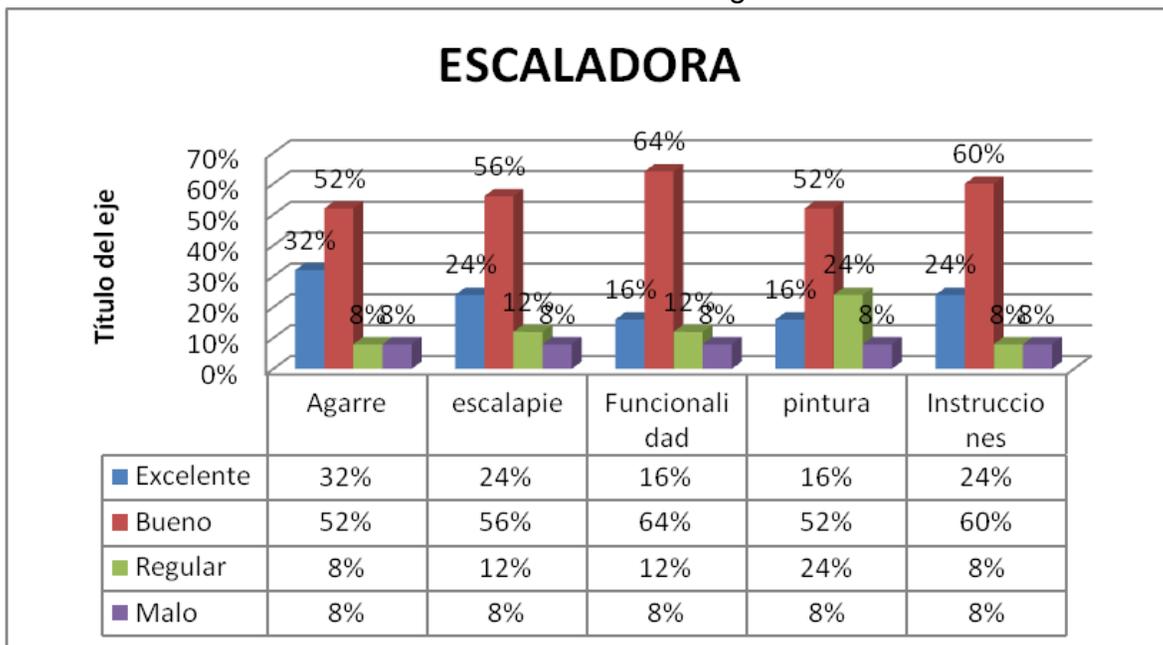
Para esta máquina se definió una característica, la referente al “**Agarre**”. A nivel general, se observa que el estado de conservación de estas máquinas en sus diferentes elementos es satisfactorio. Las valoraciones Excelente y Bueno, suman más de un 70% de satisfacción. La característica que presenta mayores dificultades en esta máquina, es la referente a las instrucciones, en donde se observa que en un 28% de los escenarios, este elemento se encuentra en condiciones regulares o malas.

Gráfico 4. Estado de las Barras Paralelas



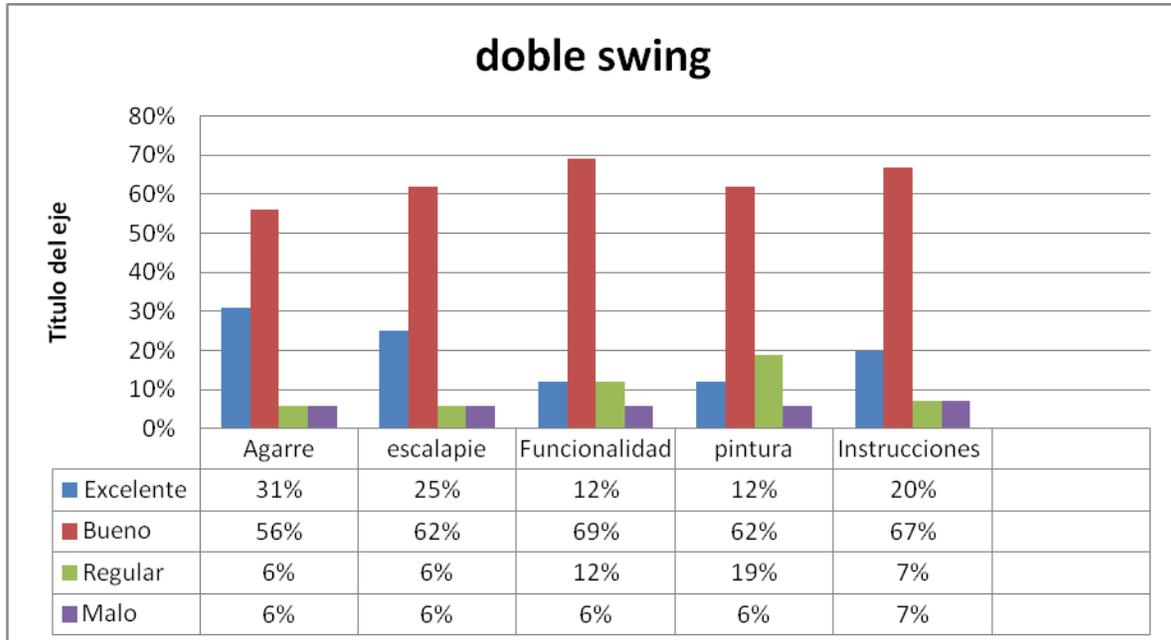
6.1.2.2. Escaladora

Para esta máquina se definieron dos características: “**Espaldar y Escalapie**”. Se evidencia en la totalidad de sus variables, un estado bueno para cada uno de ellas. Las valoraciones Excelente y Bueno se encuentran por encima del 68% de satisfacción. Por su parte la variable pintura, es la que presenta mayores dificultades al alcanzar un 32% en valoraciones Regulares o Malas



6.1.2.3. Doble Swing

Gráfico 6. Estado Doble Swing



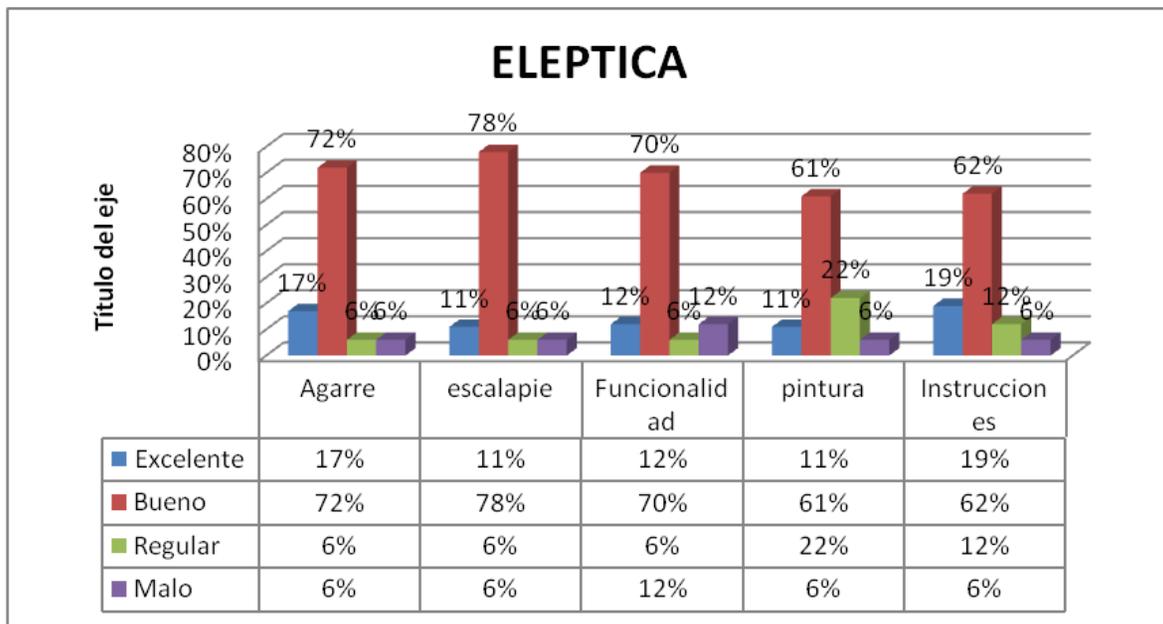
Para esta máquina se definieron dos características: “**Agarre y Escalapie**. La grafica de la maquina doble swing afirma que esta en buen estado para cada unas de sus respectivas variables de uso, con rango que supera los 56% en agarre, 62% escalapie, 69% funcionalidad, 62% pintura, 67% instrucciones , concluyendo asi que esta maquina no se encontro percances, ni inconvenientes con su uso diario. Todas las características de la máquina presentan valoraciones de Excelente o Bueno con porcentajes superiores al 75%. La característica que presenta, los porcentajes más bajos en cuanto a su estado es Pintura al alcanzar un 25% en valoraciones Regulares o Malas.

6.1.2.4. Elíptica

Para esta máquina se definieron dos características: “**Agarre y Escalapie**. Se puede evidenciar que sus variables están en buenas condiciones con un alto porcentaje respecto a los demás, su agarre 72%, escalapie 78%, funcionalidad

70%, pintura 61%, instrucciones 62%, demuestra que sus condiciones son óptimas para realizar actividad física en ella. Todas las características definidas alcanzaron valoraciones de Excelente o Bueno por encima del 72%; la característica que presenta los porcentajes más bajos en cuanto a su estado, es la Pintura alcanzando un 25% en valoraciones Regulares o Malas.

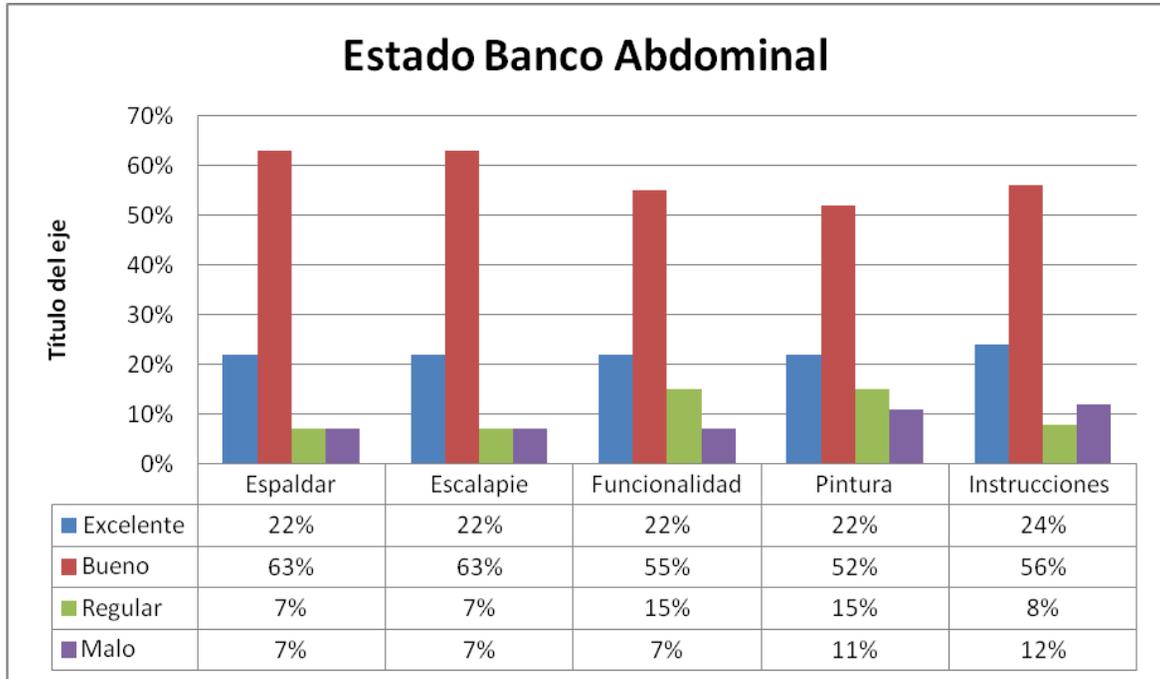
Gráfico 7. Estado de la Elíptica



6.1.2.5. Banco Abdominal

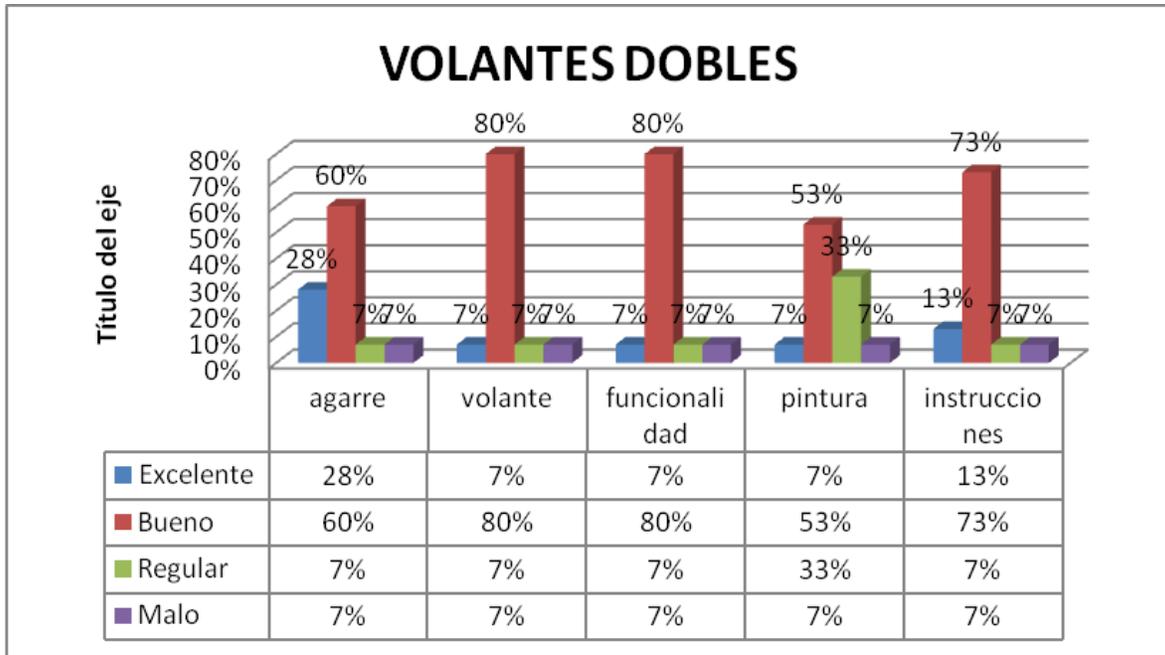
Para esta máquina se definieron dos características: “**Espaldar y Escalapie**”. A nivel general, se observa que el estado de conservación de estas máquinas en sus diferentes elementos es satisfactorio. Las valoraciones Excelente y Bueno, suman más de un 74% de satisfacción. La característica que presenta mayores dificultades en esta máquina, es la referente a la Pintura, en donde se observa que en un 26% de los escenarios, este elemento se encuentra en condiciones regulares o malas.

Gráfico 8. Estado Banco Abdominal



6.1.2.6. Volantes Dobles

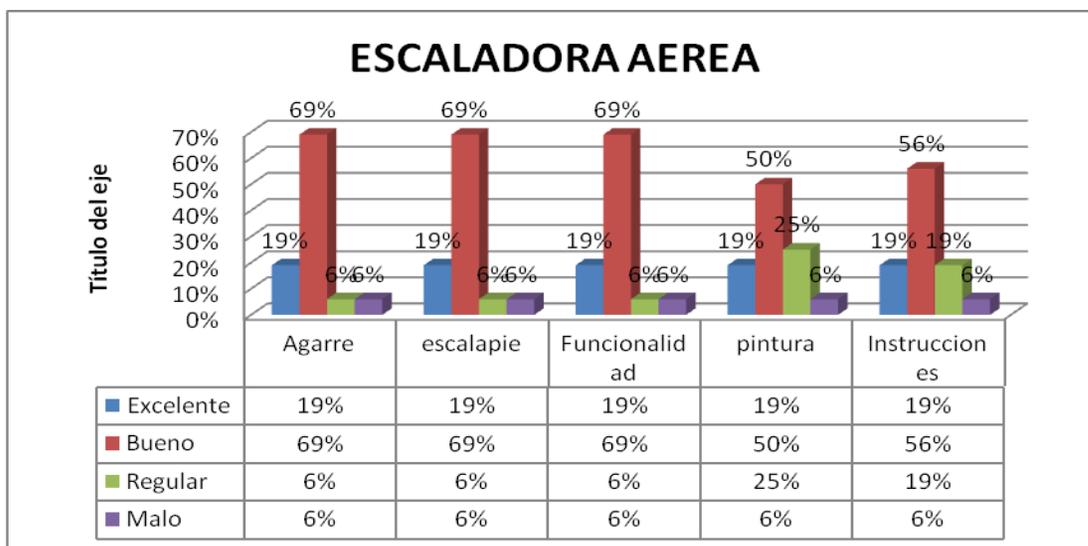
Para esta máquina se definieron dos características: “**Agarre y Volante**”. A nivel general, se observa que el estado de conservación de estas máquinas en sus diferentes elementos es satisfactorio, exceptuando la pintura. Las valoraciones Excelente y Bueno, suman más de un 80% de satisfacción. La característica que presenta mayores dificultades en esta máquina, como se ha argumentado, es la Pintura, en donde se observa que en un 40% de los escenarios, este elemento se encuentra en condiciones regulares o malas.



6.1.2.7. Escaladora Aérea

Para esta máquina se definieron dos características: “**Agarre y Escalapie**”. A nivel general, se observa que el estado de conservación de estas máquinas en sus diferentes elementos es satisfactorio. Las valoraciones Excelente y Bueno, suman más de un 70% de satisfacción. La característica que presenta mayores dificultades en esta máquina, es la referente a la Pintura, en donde se observa que en un 31% de los escenarios, este elemento se encuentra en condiciones regulares o malas.

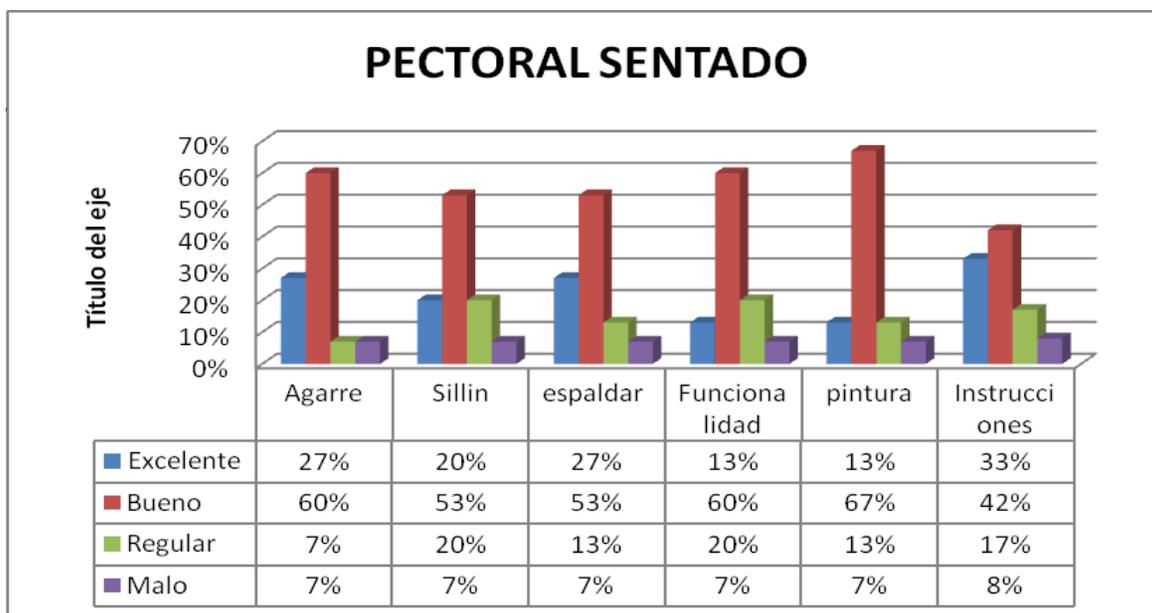
Gráfico 10. Estado Escaladora Aérea



6.1.2.8. Pectoral Sentado

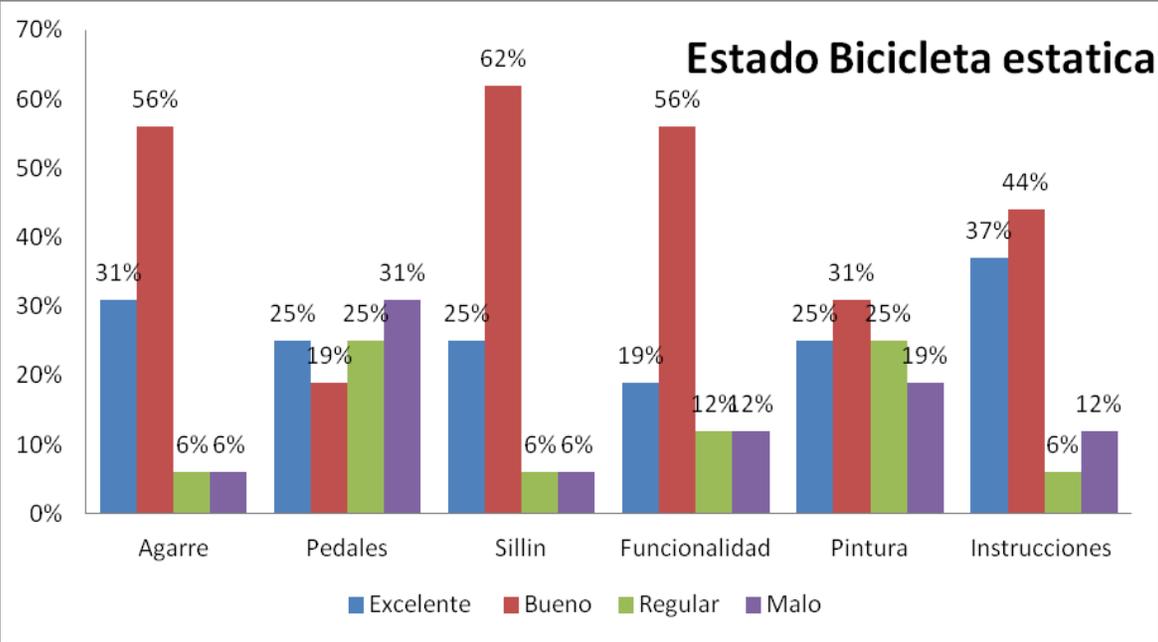
Para esta máquina se definieron tres características: “**Agarre, Sillín y Espaldar**”. A nivel general, se observa que el estado de conservación de estas máquinas en sus diferentes elementos es satisfactorio. Las valoraciones Excelente y Bueno, suman más de un 73% de satisfacción. Las características que presentan mayores dificultades en esta máquina, son las referentes al sillín y a la funcionalidad, en donde se observa que en un 27% de los escenarios, estos elementos se encuentran en condiciones regulares o malas.

Gráfico 11. Estado Pectoral Sentado



Para esta máquina se definieron tres características: “**Agarre, Pedales y Sillín**”. Los elementos Agarre con un 86% de satisfacción, Sillín con un 87% e instrucciones con un 81% son los que presentan mayores valoraciones (Excelente o Bueno). La funcionalidad por su parte, alcanza un porcentaje del 75% en las valoraciones referenciadas anteriormente. Las características que presentan mayores dificultades en esta máquina, son las referentes a los “Pedales” con un 56% de valoraciones negativas (Regular y Malo) y Pintura con un 44% de valoración negativa. Esta máquina es la que ha presentado los niveles más bajos de valoración de todas las que han sido analizadas hasta el momento.

Gráfico 12. Estado Bicicleta Estática.

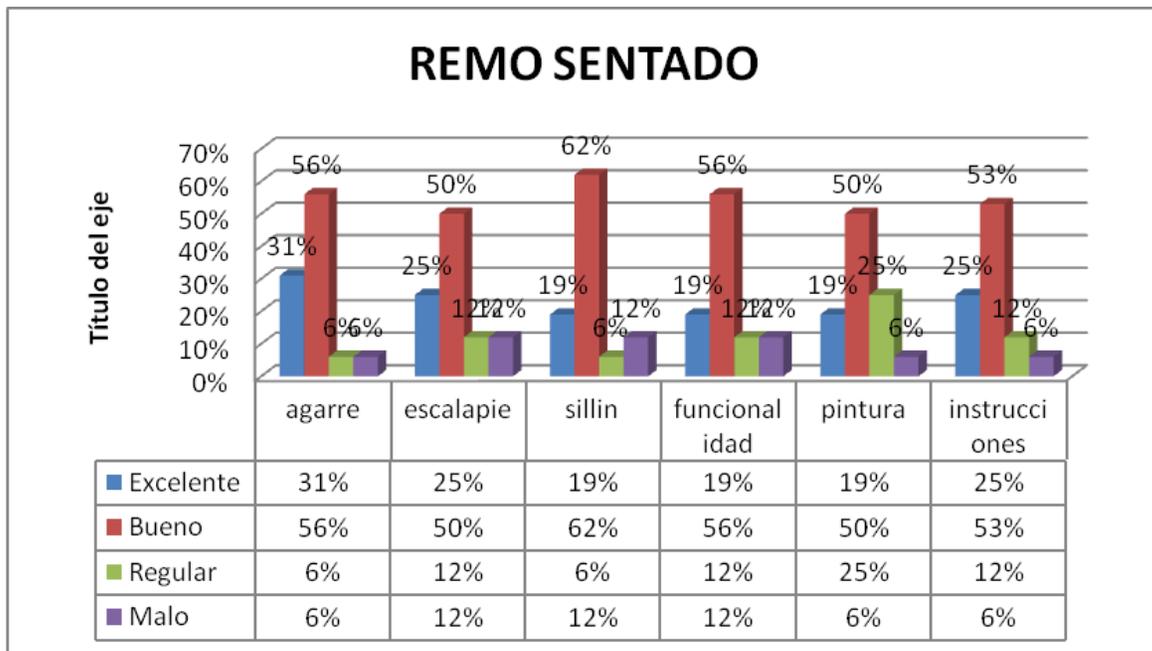


6.1.2.10. Remo Sentado

Para esta máquina se definieron tres características: “**Agarre, Escalapie y Sillín**”. A nivel general, se observa que el estado de conservación de estas máquinas en sus diferentes elementos es satisfactorio. Las valoraciones Excelente y Bueno,

suman más de un 74% de satisfacción. Las características que presentan mayores dificultades en esta máquina, son las referentes a Pintura con un 31%; Escalapie y Funcionalidad con un 24% de valoraciones negativas (regulares o malas)

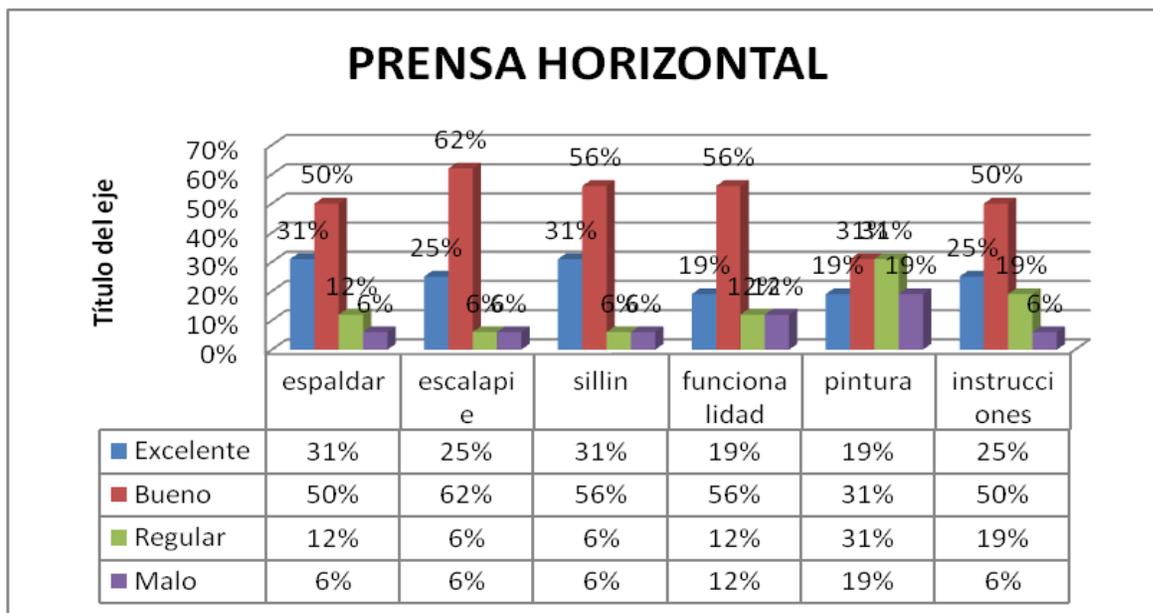
Gráfico 13. Estado Remo Sentado



6.1.2.11. Prensa Horizontal

Para esta máquina se definieron tres características: “**Espaldar, Escalapie y Sillín**”. A nivel general, se observa que el estado de conservación de estas máquinas en sus diferentes elementos es satisfactorio. Las valoraciones Excelente y Bueno, suman más de un 74% de satisfacción. La característica que presentan mayores dificultades en esta máquina, es la referente a Pintura con un 50% de valoraciones negativas (regulares o malas). La funcionalidad y las instrucciones con un 24% y 25% respectivamente, son otras características que poseen una valoración negativa significativa.

Gráfico 14. Estado Prensa Horizontal



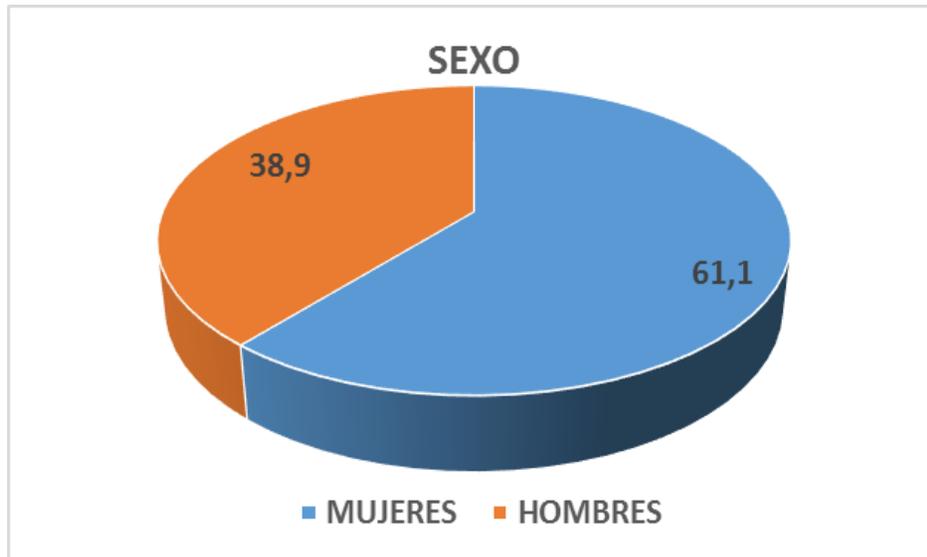
6.2. ANÁLISIS INFORMACIÓN DE LA ENCUESTA A BENEFICIARIOS.

La encuesta a los beneficiarios o usuarios de los parques biosaludables, fue aplicada con el fin de conocer entre otras cosas, las rutinas de los participantes, el uso que se da de estos escenarios y a nivel general, las percepciones sobre diferentes aspectos que hacen parte de estos espacios. A continuación, se realiza una descripción, de cada uno de los aspectos abordados durante la investigación.

6.2.1. SEXO

Se evidencia que en la mayoría de los casos, los beneficiarios corresponden al sexo femenino, como se observa en el siguiente gráfico, en donde las mujeres representan un 61,1 % de la muestra, mientras los hombres tienen una representación del 38,9% de los casos.

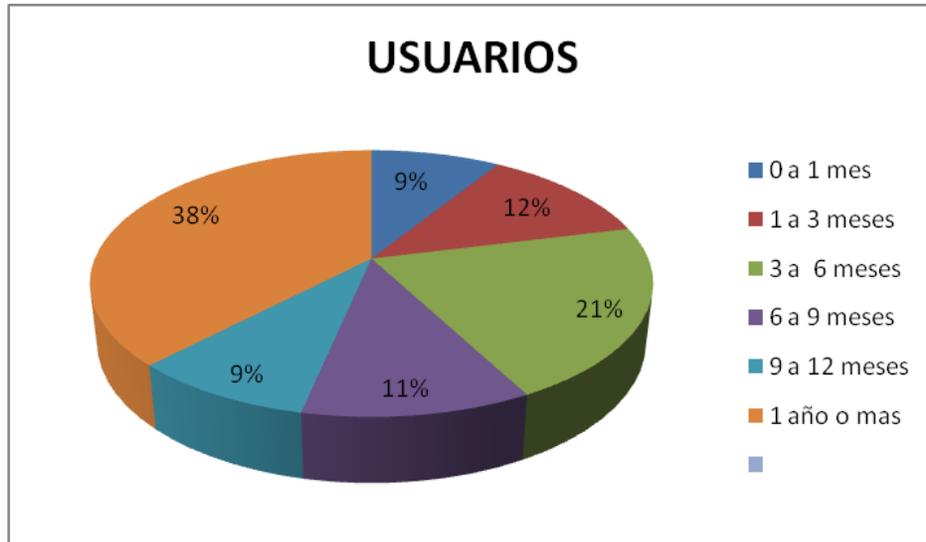
Gráfico 15. Sexo de los Encuestados



6.2.2. TIEMPO QUE LLEVA FRECUENTANDO EL PARQUE

Los datos de la siguiente gráfica, se observa que un 38% de la población que hace uso de estos parques, lo viene utilizando desde hace más de 1 año, lo cual consideramos que sin importa los inconvenientes que tengan las personas para su utilización, hay una mayor iniciativa por la práctica de la actividad física en estos parques.

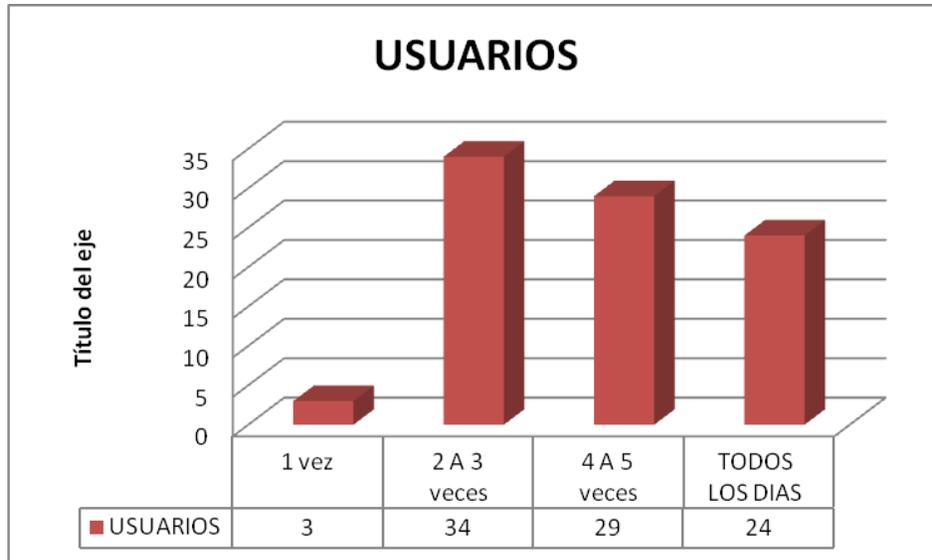
Gráfico 16. Tiempo de uso del Parque.



6.2.3. FRECUENCIA DE USO SEMANAL

Se evidencia que la mayoría de la población encuestada, practica actividad física en estos parques de 2 a 3 veces a la semana, concluyendo que gran parte de los usuarios hacen uso de ellos diariamente.

Gráfico 17. Frecuencia de uso a la semana.



6.2.4. TIEMPO DE DEDICACIÓN POR SESIÓN

Según la gráfica el tiempo que más dedican los usuarios a la práctica de actividad física en los parques biosaludables es 1 hora respectivamente, con un porcentaje del 58% de los encuestados, rango ideal para personas de mayor edad según OMS. Respecto a los demás porcentaje el tiempo varía según las necesidades diarias de cada persona.

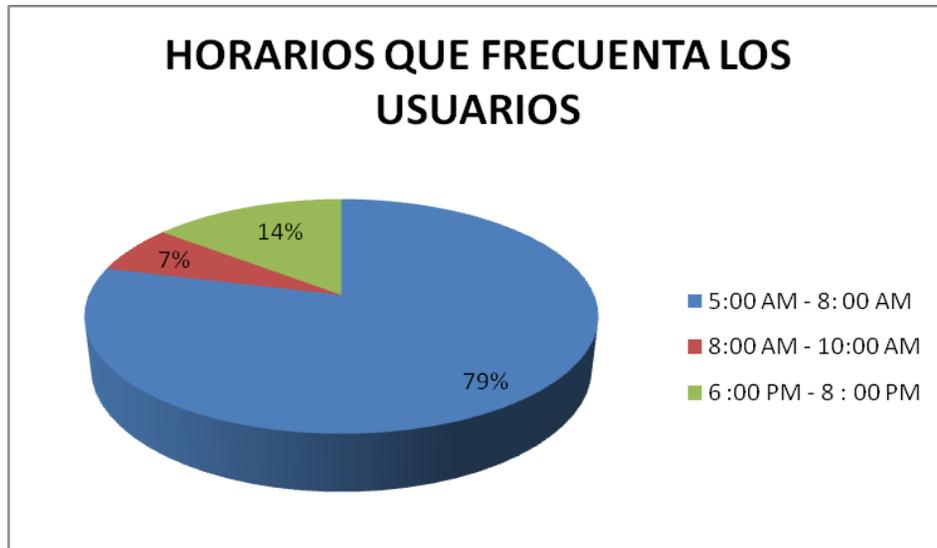
Gráfico 18. Tiempo de dedicación por sesión.



6.2.5. HORARIO DE USO

En los datos obtenidos se puede observar el uso de las máquinas biosaludables en distintos horarios de las diferentes comunas de Neiva. La mayoría de los encuestados prefiere hacer actividad física en el parque horas muy tempranas de la mañana, con un porcentaje del 79% de 5:00 am a 8:00 am, afirmando grandes aportes que dan beneficios para obtener un día con mejor energía y además le permite un mejor descanso y calidad de sueño.

Gráfico 19. Horarios



6.2.6. BENEFICIOS DEL USO DE LOS PARQUES

Cómo podemos observar en el presente gráfico los datos arrojados muestran mayores beneficios en el momento de hacer uso de los parques biosaludables con un porcentaje del 37% mejorando en sí su (estado físico, tono muscular, capacidades físicas, reduce el estrés y disminuye el peso) de igual modo los demás porcentajes hacen parte de un gran beneficio que ofrece la utilización de cada uno de estas máquinas en las comunidades

Gráfico 20. Beneficios del uso del parque



6.2.7. ESTADO GENERAL DEL PARQUE

En la presente grafica se observa que la gran mayoría de los parques gozan de un buen estado con un porcentaje del 61%, concluyendo que algunas comunas se encuentran en buenas condiciones para la realización de la práctica de la actividad física. Sin embargo, el 25% de los usuarios afirman que los parques biosaludable se encuentra regular, por motivo de descuido en algunos sectores.

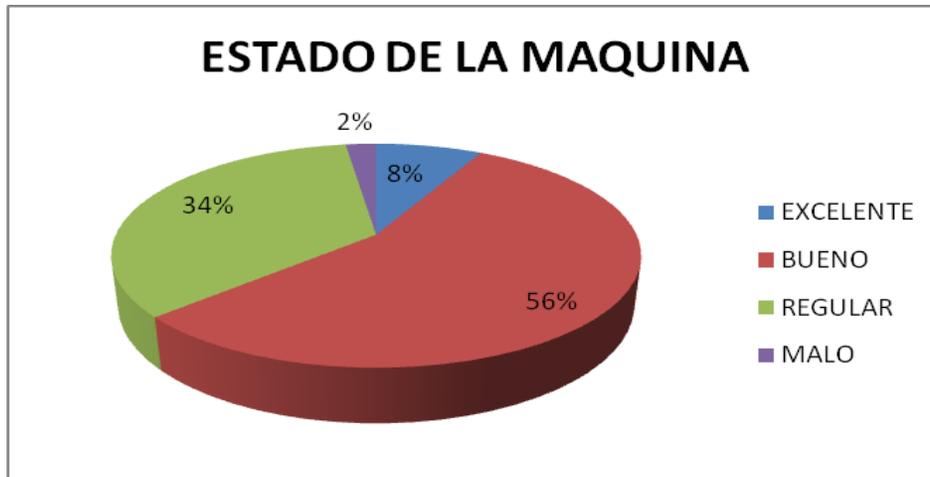
Gráfico 21. Estado General del Parque



6.2.8. ESTADO GENERAL DE LAS MÁQUINAS

Según los datos de la gráfica se puede evidenciar que el 56% de las máquinas biosaludables están en buen estado y un 34% regular, afirmando que en algunas comunas de la ciudad de Neiva donde existan parques biosaludables, no todos están en óptimas condiciones para su realización por falta de algún mantenimiento o descuido de los mismos.

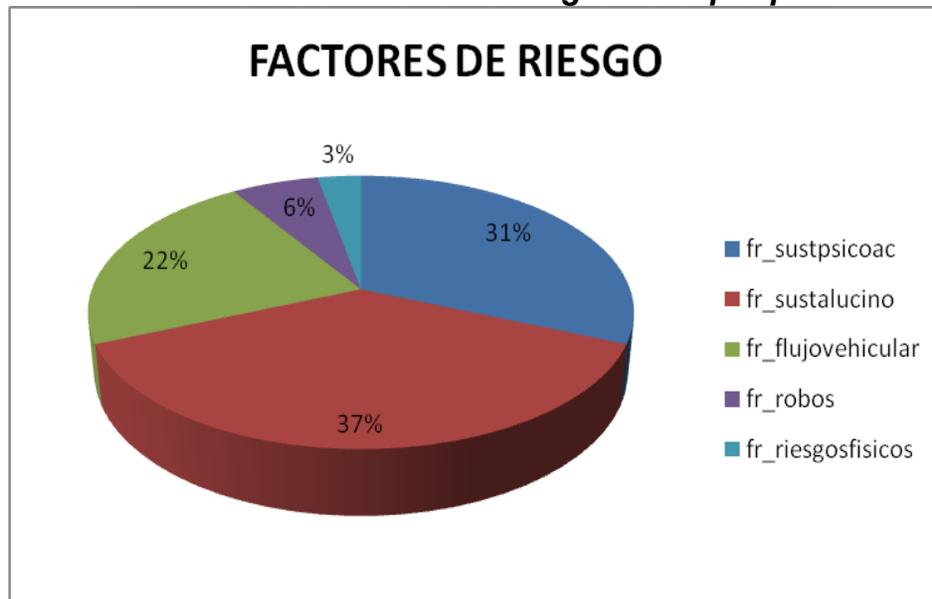
Gráfico 22. Estado general de las máquinas



6.2.9. FACTORES DE RIESGO

Los datos obtenidos en la gráfica se puede evidenciar el alto consumo de sustancias psicoactivas y alucinógenas, en algunas partes de las comunas de Neiva, sin tener algún tipo de seguridad alrededores de los parques biosaludables, su porcentaje arrojó con un 37% alucinógenas y un 22% psicoactivas, considerando inoportuno el consumo de estas sustancias en estos lugares de esparcimiento y ocio en los ciudadanos.

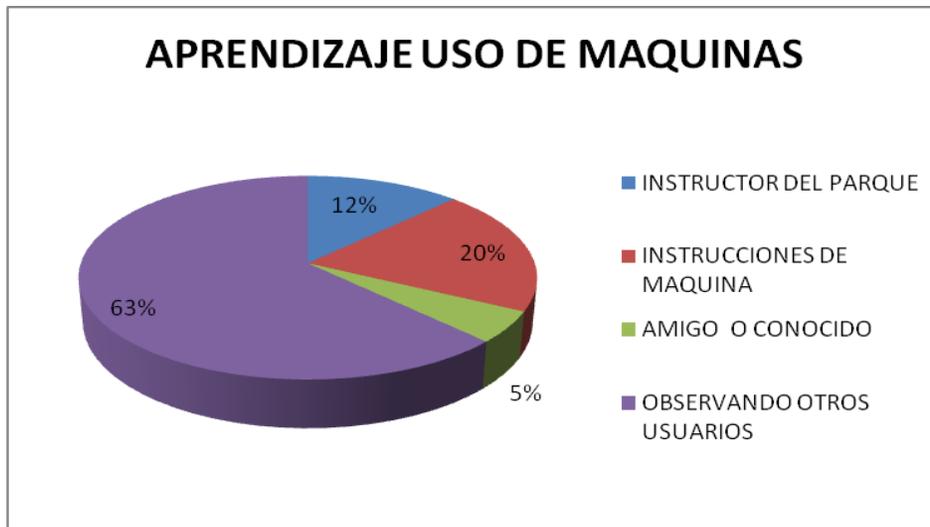
Gráfico 23. Factores de Riesgo en los parques



6.2.10. APRENDIZAJE DE USO DE MÁQUINAS

Los datos en la siguiente gráfica demuestran que aunque en algunas comunas no cuentan con la presencia de un profesional del deporte dirigiendo, asesorando o planificando el ejercicio físico realizado por los usuarios de estos parques, realizan sus labores de actividad física observando a otros usuarios con un porcentaje del 63% y otros por las instrucciones de cada unas de las maquinas con un 20%, considerando que sus entrenamientos se realizan empíricamente, sin ningun problema.

Gráfico 24. Aprendizaje del uso de las máquinas



6.2.11. LESIONES POR USO DEL PARQUE

La siguiente grafica demuestra unos porcentajes equitativos de mayor rango arrojados por las encuestas que se realizo a los usuarios, aunque haya habido golpes y otros tipos de lesiones, su porcentaje arroja un 33%, tomando en consideracion que el usuario sigue ejerciendo actividad fisica en este parque sin importar los pequeños inconvenientes que haya tenido en el momento de la utilizacion de las máquinas en la diferentes comunas de Neiva.

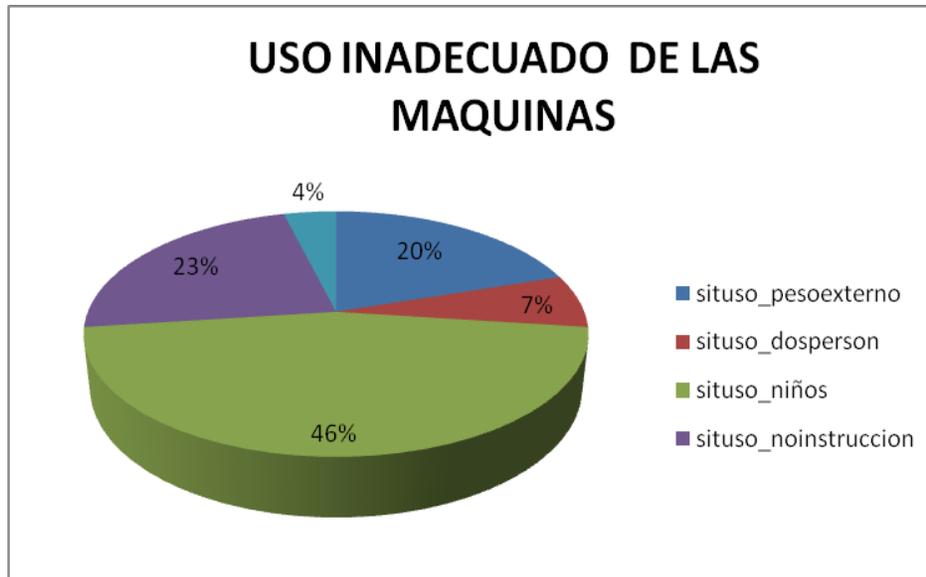
Gráfico 25. Lesiones por uso del parque.



6.2.12. USO INADECUADO DE LAS MÁQUINAS

Los datos que arroja la siguiente grafica evidencian el uso inadecuado por parte de los usuarios hacia las maquinas y la falta constante de un profesional del deporte hacen que estos aparatos se convierta un entretenimiento para los niños, jovenes y adultos sin tener el mayor cuidado que estos requiere. La encuesta arroja que el uso inadecuado por parte de los niños sin supervision de un adulto es de un 46%, y un 23% se refiere a no seguir las instrucciones de uso de cada una de las máquinas.

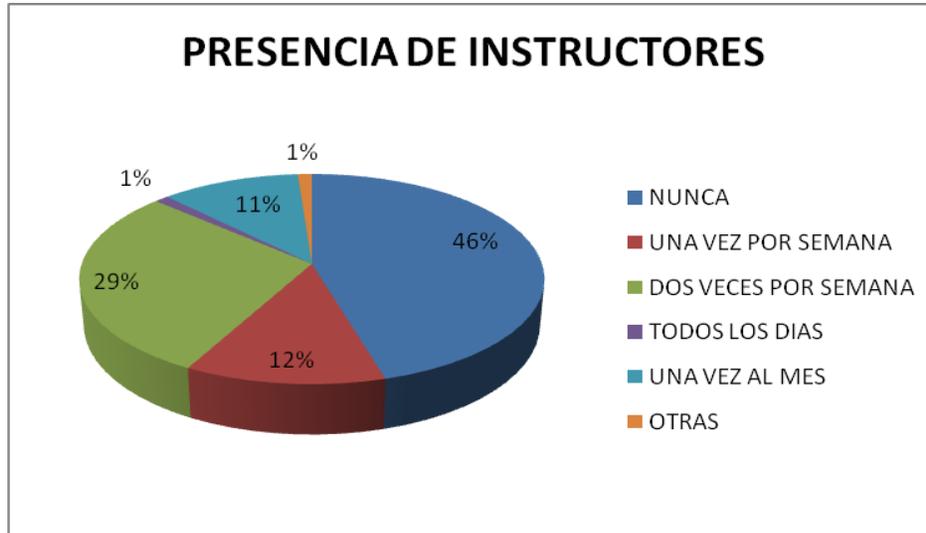
Gráfico 26. Uso inadecuado de las máquinas



6.2.13. PRESENCIA DE INSTRUCTORES

En la gráfica se observa el poco interés que ha tenido algunos monitores o instructores encargados de la supervisión del adulto para la realización de actividad física en las maquinas biosaludables, logrando así que gran parte de los usuarios no cuenten con supervisión alguna. Los datos arrojaron que los instructores realizan labores una vez por semana con un porcentaje del 46%, otras personas afirman que solo va dos veces por semana con su porcentaje del 29%, y un 11% nunca lo han visto realizar sus obligaciones como monitor o instructor de esta área que demanda mayor interés en las comunidades.

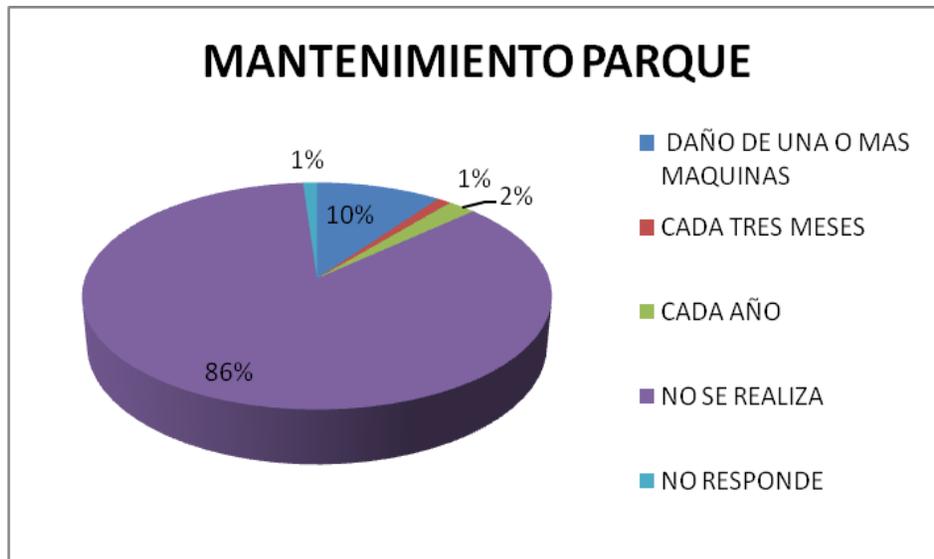
Gráfico 27. Presencia de Instructores



6.2.14. MANTENIMIENTO DEL PARQUE

Aunque el siguiente gráfico muestra que no se ha realizado mantenimiento en el parque con un porcentaje del 86%, los usuarios afirman que aunque las máquinas están en buenas condiciones, sus peticiones para los labores de mantenimiento no se acatan dejando en algunas máquinas en descuido o simplemente entre ellos mismo arreglan sus inconvenientes para su beneficio.

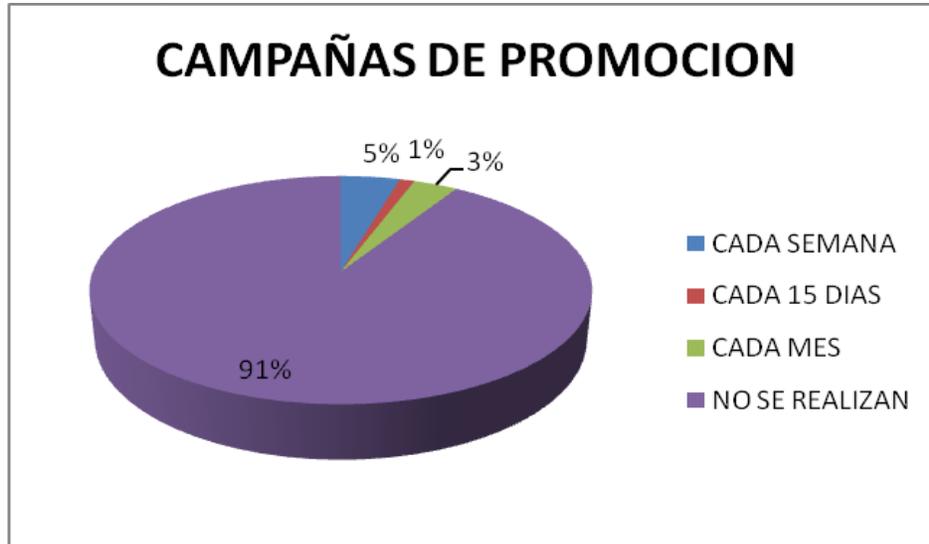
Gráfico 28. Mantenimiento de los Parques



6.2.15. CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN EN LOS PARQUES

La gráfica evidencia un aspecto bastante importante y es el gran predominio que tiene la ausencia de campañas de promoción en los diferentes parques de la ciudad de Neiva, el cual, alcanza un 91% de los datos que arrojó el SSPS, muy pocos sectores dicen haber visto campañas de cierto tipo que ayuden al buen hábito de la actividad física.

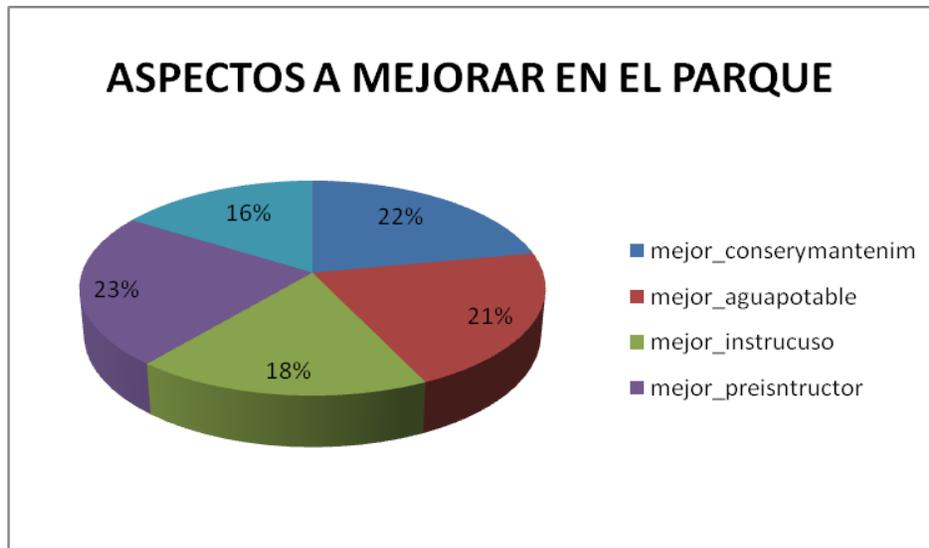
Gráfico 29. Campañas de promoción de la Actividad Física en los parques



6.2.16. ASPECTOS HA MEJORAR EN LOS PARQUES

La gráfica se evidencia que aunque hay varios aspectos a mejorar en el parque, solo uno es para el usuario de mayor requerimiento, la presencia de instructores con un 23%, obteniendo así la preocupación que hace falta en algunas comunas de Neiva la supervisión de un profesional que incentive al buen uso de estos aparatos, dejando claro que el mantenimiento de las maquinas 22% y las fuentes de agua potable 21%, son de gran interés para el usuario para obtener aún más sus beneficios en el momento que llegaron el parque biosaludable a la ciudad.

Gráfico 30. Aspectos a mejorar en los parques



CONCLUSIONES

- Según el trabajo de investigación el estado actual de los parques biosaludables de las comunas de Neiva en su totalidad se encuentran en buen estado, sin embargo, los entes que tienen a cargo estos parques muestran falencias respecto al mantenimiento del equipamiento en algunos sectores de la ciudad, dejando a la comunidad insatisfecha por su olvido.
- Las perspectivas de la comunidad respecto a los parques biosaludables de la ciudad de Neiva, ha sido muy gratificante mediante el uso y manejo de las maquinas, ya que gracias a esta implementación sus conciudadanos han recibido beneficios para la salud, mejorando en sí su estilo de vida saludable, combatiendo el sedentarismo y una inadecuada calidad de vida de las personas. pero aun así la comunidad ha tenido inconveniente en cuanto a la no intervención del INDER Neiva, mediante una supervisión de un profesional del deporte que beneficia a las personas que hacen uso de estos parques diariamente.
- Las estrategias implementadas por el INDER Neiva, es ofrecer a la comunidad un aprovechamiento del tiempo libre por medio de estos parques biosaludables, ofreciendo instructores que aconseja al usuario la correcta utilización de algunas maquinas del sector, pero los resultados arrojados en la investigación afirma que estas estrategias no se están realizando con mayor frecuencia en algunos parques, generando incomodidad, desmotivación con las personas que se benefician en estos parques.

RECOMENDACIONES

- Recomendar al INDER Neiva mas intervención a la comunidad sobre el manejo de las maquinas biosaludables y su respectivo mantenimiento preventivo y correctivo del parque.
- Recomendar al INDER Neiva capacitaciones a los ediles o presidentes de las comunas para que por medio de estas se haga conciencia y cultura ciudadana a la conservación de estos parques.
- Recomendar a la comunidad en preservar el estado de cada una de las maquinas que se utilicen para su práctica de actividad física.
- El presidente de cada comuna recomendar una mejor seguridad a los habitantes por medio de los cuadrantes del C.A.I. más cercano
- Recomendar al INDER Neiva en promocionar campañas de estilos de vida saludable en diferentes comunas de la ciudad donde haya parques biosaludables y concientice a la gente a que haga participe de las utilización de las maquinas.

BIBLIOGRAFIA

- (s.f.). Obtenido de <http://cursos.aiu.edu/psicologia%20organizacional/pdf/tema%202.pdf>
- (s.f.). Obtenido de (u.s.department of health an human servicie, 2008)
- Abrego, M. (20 de marzo de 2016). Obtenido de Cuidados parque biosaludable:
<http://mercedesabrego.gnosoft.com.co/home/inicio/archivos/AVISOS%20IMPORTANTES/2014/CUIDADOS%PARQUE%BIOSALUDABLE.pdf>
- Barrantes, R. C. (13 de 05 de 2013). *enfoquecuantitativopositivismo.blogspot.com/*. Obtenido de enfoquecuantitativopositivismo.blogspot.com/:
<http://enfoquecuantitativopositivismo.blogspot.com.co/2013/05/enfoque-cuantitativo-de-la-investigacion.html>
- Constituyente, C. P. (s.f.). Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>
- enfoquecuantitativopositivismo.blogspot.com/*. (13 de 05 de 2013). Obtenido de enfoquecuantitativopositivismo.blogspot.com/:
<http://enfoquecuantitativopositivismo.blogspot.com.co/2013/05/enfoque-cuantitativo-de-la-investigacion.html>
- Hernández, N., Morales, M., & Rodríguez, I. E. (s.f.).
<http://mercedesabrego.gnosoft.com.co/home/inicio/archivos/AVISOS%20IMPORTANTES/2014/CUIDADOS%20PARQUE%20BIOSALUDABLE.pdf>. (s.f.).
- jaime monje, a. d. (2013). observatorio de actividad fisica y salud. En g. a. motriz. neiva.
- Lidia Navarro del Castillo, L. M. (s.f.). Obtenido de <http://www.slideshare.net/pinedovasquez/estilos-de-vida-saludable>
- M., T. y. (22 de 01 de 2013). <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>. Obtenido de <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>:
<https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>
- ORTEGA R, P. A., & 1997. (s.f.). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- Ramos, R. J. (s.f.). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>
-

Roberto del Aguila, C. O. (s.f.). Obtenido de <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>

Roberto Hernández Sampieri, C. F. (s.f.). Obtenido de www.freelibros.com

Rodríguez, C. (. (2007). *dialnet*. Obtenido de El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros.

Romo-Pérez, V., & García-Soidán, J. y. (s.f.).

Romo-Pérez, V.; García-Soidán, J.L. y Chinchilla Minguet, J.L. (2012). (s.f.).

Víctor Arufe Giráldez, L. C. (s.f.). Obtenido de (www.retos.org)

www.concellodebecerrea.com/. (03 de 08 de 2016). Obtenido de www.concellodebecerrea.com/:
http://www.concellodebecerrea.com/media/uploads/PARQUE_BIOSALUDABLE_BECERREAGUIA_UTILIZACION.pdf

www.sanitas.es ›. (s.f.). Obtenido de www.sanitas.es ›:
http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

ANEXOS









