

Caracterización estructural y perfil de los usuarios de los gimnasios al aire libre del
municipio de Sabaneta para el año 2021

Luis F. Gallego, Juan P. Pérez y Wilson S. Hoyos

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad Católica Luis Amigó

Trabajo de Grado II

Mg. Duván Javier Muñoz

10 de noviembre 2021

Agradecimientos

En primera instancia agradecer a todos los docentes que hicieron parte de la construcción de este proyecto de investigación, por brindarnos su apoyo, sus conocimientos, dedicación y así alcanzar esta gran meta.

También queremos agradecer a la Universidad por permitirnos hacer parte de este proceso y por brindar las herramientas necesarias para formar profesionales desde el conocimiento y desde el lado humano.

Por último, queremos agradecer a cada uno de los compañeros y familiares que desde un inicio nos brindaron su apoyo y de esta manera poder culminar el proceso.

Tabla de Contenido

Agradecimientos.....	2
Introducción.....	8
Planteamiento del Problema.....	10
Justificación.....	13
Descripción de los Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Marco de Referencia.....	16
Antecedentes.....	16
Marco Normativo.....	21
Constitución Política de Colombia 1991.....	21
Ley 181 de 1995.....	22
Decreto 847 de 2020.....	22
Decreto 1670 del 2019.....	23
Marco Teórico-Conceptual.....	23
Gimnasios al aire libre.....	23
Perfil de usuario.....	24
Estructural.....	24
Escenarios deportivos.....	24

Espacio abierto	24
Implementos	24
Caracterización	25
Actividad física	25
Ejercicio físico.....	25
Calidad de vida.....	26
Tiempo libre	26
Metodología.....	27
Diseño de Investigación	27
Población.....	27
Muestra.....	27
Variables/Categorías	28
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	29
Delimitación y Alcance.....	30
Plan de Análisis.....	31
Cronograma de Actividades	33
Resultados.....	34
Discusiones.....	51
Conclusiones.....	54
Anexos.....	56

Referencias 62

Lista de Figuras

Figura 1 Cronograma de actividades para el desarrollo de la investigación	33
Figura 2 Cantidad de máquinas según su función	41
Figura 3 Rango de edad de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre	42
Figura 4 Estrato de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre.....	42
Figura 5 Genero de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre	43
Figura 6 Lugar de residencia de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre	43
Figura 7 Ocupación de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre.....	44
Figura 8 Tiempo que lleva asistiendo al gimnasio al aire libre	45
Figura 9 Frecuencia semanal con la que asiste a los gimnasios al aire libre.....	46
Figura 10 Tiempo empleado por sesión	46
Figura 11 Frecuencia por día.....	46
Figura 12 Finalidad de uso de los gimnasios al aire libre	48
Figura 13 Conocimiento de grupo muscular que trabaja cada máquina.....	49
Figura 14 Tipo de máquina que utilizan.....	49
Figura 15 Quien orienta la práctica	50
Figura 16 Importancia de un entrenador en los gimnasios al aire libre.....	50

Lista de Tablas

Tabla 1 Características estructurales de los gimnasios al aire libre en Sabaneta	35
Tabla 2 Resultados caracterización gimnasios al aire libre	41

Introducción

El presente trabajo tiene como tema principal la caracterización estructural de los gimnasios al aire libre (GAL) y el perfil de los usuarios que asisten a estos espacios en el municipio de Sabaneta, el interés de esta investigación nace debido a que estos escenarios han crecido exponencialmente a lo largo de los últimos años, la presencia de estos espacios en el municipio de Sabaneta ha facilitado o contribuido a la práctica gratuita de ejercicio o actividad física, promoviendo así un hábito de vida saludable. El diseño de estos GAL ha permitido ser una estrategia de promoción para disminuir el sedentarismo y potenciar los niveles de actividad física.

Es importante conocer entonces la población que asiste a estos gimnasios al aire libre, quien orienta su práctica y de esta manera tener un perfil sobre dicha población para que el ente deportivo municipal pueda contar con datos que le sirvan posteriormente para generar estrategias que faciliten y puedan mejorar el uso de estos espacios.

Con la caracterización de los gimnasios al aire libre se pretendía identificar como están diseñados, cual es la cantidad de máquinas y tipo, profundizar más a nivel estructural y en cuanto al perfil de los usuarios conocer el uso que le dan y quien dirige su práctica.

Se pudo evidenciar que los gimnasios al aire libre del municipio de Sabaneta en su gran mayoría no poseen con características indispensables que potenciarían una buena práctica, es decir, el 90% no cuentan con techo, el 90% no tiene una zona de hidratación, sin embargo, de las 213 máquinas totales de estos espacios 212 se encuentran con buen funcionamiento, lo que significa que cualquiera de los 19 gimnasios al aire libre del municipio puede servir para la práctica. En cuanto al perfil de los usuarios se identificó que la gran mayoría auto guiaba su práctica y hacia uso de los carteles informativos que se

encontraban dispuestos en cada una de las máquinas en estos gimnasios al aire libre, se podría inferir que tenían conocimiento sobre qué grupo muscular y el funcionamiento de cada una de las maquinas, sin embargo, el 50% manifestó no conocer el grupo muscular implicado y además el 91,3% consideraban importante la presencia de un entrenador que ayuda a desarrollar la práctica de las personas que asisten.

Planteamiento del Problema

Los espacios y/o escenarios para desarrollar la práctica de actividad física generan un impacto en la sociedad como la promoción de estilos de vida saludable, la disminución de barreras para la práctica deportiva y el acceso a estas prácticas para la prevención de la enfermedad. Los escenarios son diversos, dentro de estos podemos encontrar, unidades deportivas, gimnasios convencionales, piscinas y los denominados gimnasios al aire libre (GAL), entre otros. Centrándonos en los GAL, estos se pueden definir como “Un conjunto de aparatos que permiten realizar ejercicio de tipo aeróbico, de potenciación de la fuerza muscular y/o de movimiento articular”. (Del Campo et al.2016). Estos establecen un factor influyente al mejoramiento y promoción de la salud, facilitando la práctica de actividad física a los individuos que frecuenten estos espacios, ya que son de libre acceso y no cuentan con ningún tipo de vigilancia o restricción.

La Actividad Física según la Organización Mundial de la Salud, OMS(2020) “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, para que esta logre beneficios en los diferentes sistemas del cuerpo como el fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, los cuales contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida y a su vez ayudan a la prevención de enfermedades no transmisibles, requiere que sea a un nivel “moderada” o “vigorosa”, los gimnasios al aire libre han mostrado tener un efecto positivo por sí mismo, como lo han demostrado Del Campo et al(2016):

Se ha evidenciado una relación positiva entre el uso de los GAL y el nivel de actividad física, donde la existencia y uso de los espacios abiertos contribuyen a

generar un estilo de vida saludable, la accesibilidad a estos espacios permite incrementar los niveles de salud a través de la promoción de la misma. (p. 67)

Los Gimnasios al Aire Libre se han incrementado de manera significativa en el departamento de Antioquia, muchos de estos desde propuestas gubernamentales a partir del Ente Deportivo Departamental INDEPORTES, en atención a los beneficios e impacto en la población que realiza actividad física. Sabaneta municipio del Valle de Aburrá, hoy cuentan con alrededor de 19 Gimnasios al aire libre dispuestos para la práctica de actividad física.

La creciente de gimnasios al aire libre, ha logrado que las personas dispongan de equipos para realizar actividad física al aire libre, el objetivo de estos escenarios en el entorno social, según Cortés (2013) es:

Los gimnasios al aire libre desde su naturaleza se pueden pensar que estos espacios fueron promocionados para estimular la práctica de ejercicio como una alternativa de promoción de salud y el bienestar. Esta iniciativa busca cubrir las necesidades de ejercicio físico de las personas colocando al alcance de todos estos escenarios permitiendo así la práctica de actividad física sin costo.

Lo anterior en correspondencia a lo establecido en el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia donde la práctica del deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación son un derecho, que además tiene como función la formación integral de las personas y desarrollar una mejor salud en el ser humano (Constitución Política de Colombia, 1991).

El municipio de Sabaneta cuenta al día de hoy con 19 gimnasios al aire libre, caracterizar los gimnasios y conocer parte de la población permite tener información de

primera mano en donde se identifiquen problemáticas relacionadas con la actividad física, gustos, manera en que orientan su práctica, etc.

En vista que los gimnasios al aire libre son espacios de libre acceso y manejo, se hace importante conocer el uso que se le está dando, es relevante para el ámbito del deporte saber quién orienta la práctica deportiva de los usuarios que asisten a estos escenarios, según Ramos (2010) los jóvenes que asisten escenarios públicos construidos al aire libre, diseñados para la actividad física, aseguran que guiar su práctica no obtienen buenos resultados, lo que provoca desmotivación y deserción de la práctica (p. 4). Por lo cual se hace necesario conocer los aspectos que intervienen en estos espacios como lo es una infraestructura adecuada, la información frente al uso de las máquinas y como están orientado su práctica, entre otras. Los usuarios de los gimnasios al aire libre consideran fundamental o de vital importancia tener un acompañamiento continuo a su proceso de entrenamiento ya que en una investigación realizada sugiere que para “la mejora de los gimnasios al aire libre se debe introducir días y horarios para consultas con un profesional del área del deporte” (Nałęcz et al, 2018, p. 69).

Debido a que en el municipio de Sabaneta no se encuentra información acerca de los gimnasios al aire libre o que dicha información no es de carácter público, ya que se solicitó información sobre la misma con el ente deportivo municipal sin respuesta alguna y teniendo en cuenta el crecimiento que han tenido estos espacios en el municipio, se hace importante conocer más a fondo sobre ¿cuáles son las características estructurales de los gimnasios al aire libre y el perfil de los usuarios que asisten a estos espacios en el municipio de Sabaneta?

Justificación

Los gimnasios al aire libre (GAL) han tenido un crecimiento acelerado (Fernández et al, 2020). En el municipio de Sabaneta al día de hoy cuentan con alrededor de 19 GAL (Municipio de Sabaneta, 2020), sin embargo, no se encuentra información o sustentos teóricos, donde se plasme las características estructurales de los gimnasios y de los usuarios.

Al tener una caracterización estructural y del perfil de los usuarios, se pueden identificar barreras o limitaciones como auto dirigir su práctica, el estado de las máquinas y el uso adecuado de las mismas como lo establece (Costa et al, 2016) donde el 31,3% de los usuarios no sabían utilizar las máquinas, estas se podrían dar a conocer al ente encargado de estos espacios, para que en un futuro se adopten nuevas estrategias donde se vean mitigadas las falencias que estos espacios puedan presentar.

Es importante conocer que medio utiliza el usuario para el desarrollo de su práctica, ya que estos escenarios cuentan con carteles informativos los cuales describen, como se debe realizar un ejercicio y que grupo muscular trabaja específicamente, sin embargo, estos carteles pueden generar confusión ya que según (Molano Gonzales & Mona Gila, 2015) establecen que esta forma de comunicación utiliza tecnicismos que no son de fácil comprensión para personas que no estén capacitadas en el área. Teniendo esto como referencia, sería necesario conocer si los usuarios hacen uso de estos al momento de realizar su práctica.

Es de vital importancia saber qué población acude mayormente estos espacios, ya que según Fernández et al (2020) “ A medida que las persona envejecen disminuyen la práctica de actividad física” (p. 688), un déficit en la práctica de actividad física da paso a

enfermedades crónicas no transmisibles, dislipidemia, sarcopenia, dificultando así la autonomía y generando dependencia en las actividades del diario vivir, según Bergmann et al (2020) “la prevalencia de adultos que no cumplen con las indicaciones de actividad para la salud es alta” (p. 16). Al tener esta información, se podrá identificar el perfil de las personas que asisten y de esta manera, tener un sustento teórico para que el ente deportivo municipal pueda generar estrategias enfocadas en mejorar los niveles de actividad física a las poblaciones que menos asisten a estos espacios.

Descripción de los Objetivos

Objetivo General

Caracterizar la estructura de los gimnasios al aire libre y el perfil de los usuarios que asisten a estos espacios en el municipio de Sabaneta para el año 2021

Objetivos Específicos

- Describir las características estructurales de los gimnasios al aire libre del municipio de Sabaneta
- Reconocer el perfil de las personas que hacen uso de los gimnasios al aire libre del municipio de Sabaneta
- Identificar quien orienta la práctica de los usuarios que asisten a los Gimnasios al aire libre del municipio de Sabaneta

Marco de Referencia

Antecedentes

A continuación, se dará a conocer algunas referencias para el desarrollo de este proyecto de investigación, las mismas son en relación con el tema a tratar.

Los gimnasios al aire libre han surgido como propuesta para la promoción de la salud, disminuyendo así la barrera para la práctica de la actividad física de libre acceso, estos cuentan con una diversidad de estaciones compuestas por maquinas donde se permite trabajar diferentes capacidades como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, lo que permite posiblemente mejorar los niveles de actividad física en poblaciones que cuenten con estos espacios, en una investigación realizada en Bucaramanga, Colombia, llamada *actividad física en usuarios de gimnasios al aire libre*, Ramírez et al (2017) establece que estos escenarios poseen alrededor de 17 máquinas o equipos, la mayoría de los usuarios que asisten a estos espacios son mujeres con un 51.7%, mientras los hombres con un 48,3% y en relación con la edad y el uso de estos lugares prevalecen los adultos con un 61,5%, además se demuestra que los adultos mayores utilizan estos espacios en las mañanas, así mismo los carteles informativos que se encuentran en las máquinas sobre la orientación de actividad física, la mayoría, con un 81,8% tenía información visible sobre el gesto técnico de los ejercicios. (p. 55)

Dentro de los GAL existen diferentes tipos de máquinas y cada una de esta cuenta con una función diferente, por lo tal tiene una clasificación acorde a su objetivo, estas se clasifican en diferentes tipos como máquinas de estiramiento, calentamiento, e hipertrofia y a su vez cada una o la gran mayoría posee una imagen apoyada de un texto con el objetivo

de guiar en la práctica los usuarios o personas que hacen uso de estos espacios. Estas guías contienen la forma de uso, ejercicios que se pueden realizar y el grupo muscular objeto de ese ejercicio. Sin embargo, en una investigación realizada en Medellín, llamada, ***configuración de objeto, para la integración del estiramiento y calentamiento de los usuarios en los gimnasios al aire libre del valle de Aburra***, Molano & Mona (2015) encuentran que “la metodología de comunicación de estos espacios, no es la adecuada debido al exceso de texto y tecnicismos están llenos de tecnicismos que usuarios del promedio no podrán comprender” (p.8). Esto se convierte en una problemática en la forma de uso adecuado de estos aparatos, pues si bien es cierto la información allí establecida no asegura una buena realización del gesto técnico del ejercicio, si puede ser un inconveniente para que la comprensión y posteriormente la realización técnica adecuada.

Con el paso del tiempo las ciudades han aumentado en número de infraestructuras de gimnasios al aire libre, con esto, más cantidad de personas se acercan a estos espacios con el fin de iniciar un estilo de vida activo o saludable, sin embargo dentro de las muchas personas que acuden, existen usuarios que nunca han tenido un acercamiento con estos tipos máquinas/implementos o están poco relacionados con estos escenarios, a este tipo de personas se les puede considerar como principiantes que por lo general no cuentan con los conocimientos para guiar su práctica deportiva, como fue evidenciado en un artículo de investigación cuasi experimental, llamada, ***sistema de capacitación para aumentar el conocimiento en practicantes principiantes en gimnasios al aire libre*** realizada por Jurado et al (2019), donde tuvieron un grupo de 8 jóvenes principiantes, en la observación detectaron que había desconocimiento en los grupos musculares que trabaja cada máquina y el uso adecuado de las mismas. Su estudio tiene como objetivo presentar una capacitación

para aumentar el conocimiento en los practicantes principiantes que asisten a los GAL de Samanes. Es de vital importancia educar a los usuarios que asisten a estos espacios y de esta manera hacer de sus prácticas algo más eficientes, permitiendo así crear una adherencia al ejercicio físico.

Con relación a los niveles de actividad física aparecen los GAL como un espacio diseñado y adaptado para la realización de ejercicio físico. Hoy en día las jornadas, tipos de trabajo y estilos de vida de la sociedad llevan consigo grandes cantidades de tareas que conllevan a que gran parte de la población sufra de estrés desencadenando problemas a nivel físico y psicológico. Los gimnasios al aire libre al ser un espacio público y de libre acceso tienen una relación positiva con la salud de las personas, como lo afirman en una investigación llamada *gimnasios al Aire Libre como estrategia de promoción de salud, usuarios y características de uso en realizada en Uruguay* por Del campo et al (2016) donde hablan de los espacios abiertos o los espacios verdes tienen efectos independientemente en la salud de las personas además estos contribuyen a generar un estilo de vida saludable, siendo estos escenarios amortiguadores de los efectos negativos de la vida estresante, además evidencian una relación positiva entre el nivel de actividad física y el uso de los GAL, argumentado lo anterior estos investigadores aplicaron una encuesta a 188 usuarios, donde observaron que la edad promedio de las mujeres es de 38 años y siendo los hombres mayores con una edad entre los 36-43 años, en cuanto al tiempo dedicado al gimnasio al aire libre las mujeres presentan menos tiempo empleado a estos espacios que los hombres, y siendo el rango promedio de tiempo de uso entre los 25-50 minutos, en relación con la preferencia de uso de aparatos o máquinas, las mujeres utilizan aparatos de componente aeróbico y los hombres los que van en relación con la fuerza muscular, en

cuanto a las razones por las cuales las personas hacen uso de los gimnasios al aire libre el principal factor es la infraestructura y seguido por el entorno que los rodea.

Hoy en día es poca la información que se tiene sobre la manera en que se usan los gimnasios al aire libre y sobre la presencia de un profesional encargado de dirigir la práctica de las personas que frecuentan estos espacios, la falta de educación en estos espacios puede desencadenar problemáticas como, falta de interacción con las máquinas, intensidades inadecuadas, incidencia de lesiones, entre otras, en la investigación, ***una revisión sistemática sobre las características y patrones de uso de los gimnasios al aire libre***, realizada en Alicante, España por Fernández et al (2020) dan a conocer el crecimiento exponencial que han tenido los gimnasios al aire libre en los últimos años, con el fin de potenciar la práctica de actividad física en las personas. Dentro de varios factores concluyeron que los gimnasios al aire libre se podían mejorar por medio de carteles informativos y un instructor en el lugar, entre otros factores, siendo los mencionados los más relevantes, teniendo en cuenta que el 31% de los usuarios dentro de las investigaciones no sabían cómo utilizar las máquinas y el 49,7% informo que no controlan las máquinas y siempre realizaban los mismos ejercicios.

Los gimnasios al aire libre pretenden disminuir las barreras para la práctica del ejercicio físico, donde al ser espacios al aire libre y públicos parecen aumentar la práctica de actividad física, en una investigación donde caracterizan los usuarios que asisten a estos espacios llamada, ***el uso de gimnasios al aire libre se asocia con mujeres y personas de bajos ingresos***, por Bergmann et al (2020) observaron en una muestra de 328 participantes la mayor población que asiste son mujeres con un 54,3%, los rangos de edad van entre 18-59 años en la población en general, el 54,9% manifestó tener un título de educación

superior, 7 de cada 10 personas del estudio aseguraron utilizar el gimnasio al aire libre 3 o más veces por semana y aseguraban permanecer en las instalaciones más de 31 minutos al día; adicionalmente comentan que la prevalencia de adultos que no cumplen con las recomendaciones de actividad física para la salud es alta y más en poblaciones que tienen acceso limitado a la actividad física debido a que son de bajos recursos y no cuentan con los ingresos para mantener un gasto mensual en un gimnasios concurrente.

La distancia y la cantidad de máquinas es uno de los de los factores más influyentes al momento de realizar actividad física en espacios públicos al aire libre, la relación entre estos espacios (GAL) y la cercanía a la residencia están positivamente asociados para los mayores niveles de actividad física, en una investigación de Brasil, llamada *distancia a la zona fitness, uso de las instalaciones y actividad física en adultos* por Tatiane et al (2018) analizaron en Brasil la asociación entre la distancia de la residencia y la práctica de la actividad física, donde concluyeron que disminuir la distancia y aumentar el número de estructuras por GAL aumentaría el tiempo de permanencia en estos lugares para la práctica de la actividad física. Esto es un factor positivo ya que al permanecer más tiempo en estos espacios se disminuyen los índices de sedentarismo en la población que acude a estos espacios.

Realizar actividad física es un factor protector para ciertos problemas de salud, como la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras, además ayuda a promover el bienestar físico y social, sin embargo todavía no hay un hábito común de la población para ser físicamente activa, teniendo en cuenta las cifras establecidas por (Organizacion Mundial de la Salud, 2021) donde en 2016 el 39% de las personas adultas de más de 18 años tenían sobrepeso, siendo el objetivo de los gimnasios al aire libre disminuir las barreras para la

práctica de actividad física aumentando los niveles de ejercicio físico diario, es por esto que hacer estudios a estos escenarios es de vital importancia para que conocer si estos espacios si cumplen con su objetivo. En una investigación llamada *actividad física y uso de equipos entre usuarios de dos gimnasios al aire libre*, Galdino et al (2016) identificó el perfil sociodemográfico de 217 personas en dos gimnasios y encontró que la mayor cantidad de asistentes a los gimnasios al aire libre fueron las mujeres con un 58,1%, la edad promedio de los encuestados fue 50,2 años, el 53,7 % manifestó tener un título de educación superior, 1/3 de los participantes expreso no saber utilizar las máquinas de los gimnasios al aire libre, el 77% nunca recibió información acerca del manejo de las máquinas y el 69,2% manifestó que siente la necesidad de aprender a manejar estos equipos además el 41% informo usar el gimnasio al aire libre de 5-7 días a la semana.

Marco Normativo

El marco normativo a tener en cuenta en la ejecución de esta investigación está apoyado a partir de los siguientes lineamientos

Constitución Política de Colombia 1991

“El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”. Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 52. 1991 (Colombia).

“Es deber del Estado velar por la protección de la integridad del Espacio Público y por su destinación al uso común, el cual prevalece sobre el interés particular”. Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 82. 1991 (Colombia).

Ley 181 de 1995

Tiene como objetivo el fomento de la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, para garantizar el acceso de las personas y la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física y el deporte como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida, velar porque los municipios expidan normas donde se incluya infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales de carácter deportivo y recreativo. Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan 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. D.O. No. 41679.

Decreto 847 de 2020

5.1.2 El orden público como derecho ciudadano.

Que el Ministerio del Deporte, en Comunicación 2020EE0010086 del 11 de junio de 2020, manifestó: "La realización de actividad física al aire libre (prevista en el actual Decreto 749 de 2020) es una actividad similar a la práctica de deportes individuales al aire libre, la cual, también presenta un riesgo de contagio bajo. El implementar una medida que permita la práctica de estos deportes, tal como se pretende con la primera solicitud de modificación, supone necesariamente habilitar los espacios en los cuales, esos deportistas puedan llevar a cabo la práctica individual y diferenciada". Decreto 847 de 2020. Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del, Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público. 14 junio 2020.

Decreto 1670 del 2019

Artículo 2: funciones del Ministerio del Deporte

Numeral 11 Fomentar la generación y creación de espacios que faciliten la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte en espacios públicos acondicionados, en coordinación con las entidades locales. Decreto 1670. Por el cual se adopta la estructura interna del deporte. 12 de septiembre del 2019.

Marco Teórico-Conceptual

En este apartado se abordarán los conceptos necesarios para la elaboración de esta investigación, a partir de estos se facilitará la comprensión del mismo, se han definido algunas palabras claves que abordaremos a continuación.

Gimnasios al aire libre

Se definen estos espacios como un “conjunto de máquinas que permite realizar ejercicio de tipo aeróbico, potencia, fuerza muscular y de movilidad a nivel articular, son de fácil uso lo que permite que sean utilizadas por personas de cualquier edad” (Campo et al, 2016, p. 64)

Otros autores definen los gimnasios al aire libre como una “instalación pública que permite el fomento de la actividad física, estos espacios están compuestos por máquinas que sirven para ejercitarse ya sea de tipo cardiovascular, fuerza o de elongación” (Mora & Weisstaub, 2016, pág. 134).

Perfil de usuario

“Perfil de usuario es comprendido como la información que corresponde a su vida laboral o estudiantil; estado civil, preferencias, entre otras muchas cuestiones relacionadas con su vida y su personalidad” (Martínez, 2014, p. 26)

Estructural

“Lo estructural es considerado como un espacio arquitectónico, gracias a ello se definen los lugares creados además toda estructura juega un papel importante en la organización de los espacios” (Concepto Arquitectónico , 2010)

Escenarios deportivos

“Son un espacio físico diseñado para el desarrollo de una o múltiples disciplinas deportivas, por lo general disponen de un nombre y características acordes a la disciplina o disciplinas que allí se realizan” (Rojas & Morales, 2011, p. 33).

Espacio abierto

El espacio abierto se define como un “espacio que está destinado para el uso público y que por sus condiciones legales es considerado propiedad pública de libre acceso para todos los ciudadanos” (Pascual & Peña, 2011, p. 28).

Implementos

Es importante conocer la definición de los implementos con los que se trabaja en los gimnasios al aire libre, estos “están catalogados como una estación de ejercicio, equipo o máquina que se utiliza para la realización de ejercicios controlados en los diferentes grupos musculares” (Salazar et al, 2017, p. 15).

Caracterización

Es importante tener claro el concepto de caracterización, siendo está definida como una “descripción de tipo cualitativa o cuantitativa, con el objetivo de adquirir conocimiento sobre un tema en específico” (Castro et al, 2009, p. 6).

Profundizando en este concepto, la RAE define caracterizar como “Determinar los atributos peculiares de alguien o de algo, de modo que claramente se distinga de los demás” (Real Academia de la Lengua Española, 2020).

También se define como “Caracterizar: es señalar en una persona o cosa aquellas cualidades más peculiares y propias, de modo que claramente se distinga de otra” (Valencia & Cortes, 2011, p. 9).

Actividad física

Según la OMS define la “actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio” (Organización Mundial de la Salud , 2020)

Ejercicio físico

Existe una diferencia conceptual donde se debe hacer hincapié para que no generar confusiones entre actividad física y ejercicio, ya que muchas veces estas dos son tomadas como un mismo concepto, a diferencia de la actividad física el “ejercicio físico comprende algunos aspectos muy característicos como que este debe ser planificado, estructurado y repetitivo con el fin de alcanzar un objetivo” (Terreros et al, 2009, p. 4).

Calidad de vida

Esta definición pretende ser integradora, ya que al englobar tantos aspectos no se puede dar una definición única, debido a que esta toma como pilares aspectos tanto objetivos como subjetivos como lo expresa Ardila (2003)

Poder establecer la definición de calidad de vida puede ser difícil ya que esta depende de factores como la época, grupos sociales, el nivel socio económico, culturas, el entorno, entre otros, la calidad de vida se puede considerar como una medida que comprende un bienestar general, ya sea tanto físico, mental y social, esta es percibida desde la subjetividad y según como lo vive cada individuo (p. 162-163)

Tiempo libre

Según Pestana et al (2010) el disfrute, la diversión, el descanso son algunas de las características que comprende el tiempo libre, en primer lugar este es un espacio fuera de lo académico o laboral, es el espacio voluntario que utilizamos para sentirnos bien, para aprender cosas nuevas y por último es el tiempo en el que hacemos uso de nuestra iniciativa, en este tiempo no estamos sujetos a alguna responsabilidad, dentro de esta también se puede ver implicada la realización de actividades en pro de la salud, ya sea mental, física o social, estas se pueden ver en actividades como: pintar, hacer actividad física, socializar, entre otras.

Metodología

Diseño de Investigación

La presente investigación tuvo un enfoque mixto fundamentada desde el pragmatismo, donde se pretende realizar una recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, con la finalidad de dar respuesta a unas causas-efectos concretas, ya sea “quienes, cuantos, con qué frecuencia, donde”. Por otro lado, también dar respuesta desde lo perceptivo y situacional.

Según Hernández et al (2014) define el enfoque mixto como un “conjunto de procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema” (p. 362), esta no pretende reemplazar a la investigación cualitativa ni la investigación cuantitativa, por el contrario, potencializa las cualidades de ambas.

Población

La población de objeto de estudio son los 19 gimnasios al aire libre y las personas que asisten a estos espacios públicos que se encuentran ubicados en el municipio de Sabaneta en el 2021.

Muestra

Se encuestaron un total de 46 personas que hacen uso de los gimnasios al aire libre, objeto de estudio de la investigación, esta muestra fue de tipo no probabilístico a conveniencia, ya que esta permite “seleccionar aquellos casos o personas accesibles que acepten ser incluidos”. (Otzen & Manterola, 2017) Se tuvieron en cuenta las personas que estuvieran presentes al momento de visitar los gimnasios al aire libre para realizar las encuestas con estos usuarios.

Variables/Categorías

Se pretende recolectar información respecto a las siguientes variables y categorías:
gimnasios al aire libre y las personas que asisten a estos.

Gimnasios al aire libre

- Cantidad de máquinas por gimnasio al aire libre (variable)
- Tipo de máquinas (capacidad física que trabaja) (categoría)
- Infraestructura (categoría)
 - Cubierta
 - Zona de hidratación
 - Iluminación
 - Cercada
- Carteles informativos: indicaciones en el uso del espacio y maquinas (categoría)

Las personas que asisten a los GAL

- Características sociodemográficas (categoría)
 - Edad
 - Sexo
 - Estrato
 - Lugar de residencia
- Tiempo invertido por sesión (variable)
- Frecuencia de asistencia semanal (variable)
- Quien orienta su práctica (categoría)
- Preferencia de utilización de maquina (categoría)

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Las técnicas utilizadas para la recolección de información fueron la encuesta con el fin de identificar el perfil de los usuarios y quien orienta la práctica de los mismos y la observación para conocer las características estructurales de los gimnasios al aire libre.

La encuesta hace parte de la rama de las ciencias sociales, Sabino (1992) la define como una técnica de investigación donde se recolecta información de un grupo personas significativas o específicos por medio de cuestionarios, con el fin de clarificar un tema de interés para el investigador.

Por otra parte, la Observación es definida por Campos & Lule (2012) como

Una técnica sistematizada y lógica, esta pretende llevar un registro visual de los diferentes aspectos del fenómeno a conocer, es decir, captar de la manera más objetiva posible lo que pasa en el mundo real ya sea para analizar o describir lo que se pretende estudiar (p. 49)

Los instrumentos que se utilizaran para la investigación son cuestionario y el guion de observación.

El cuestionario según Hernández & Mendoza (2018) es un instrumento de investigación, esta busca recolectar información a través de preguntas que pueden ser abiertas o cerradas, y que son aplicadas al universo o muestra establecida. El cuestionario se realizó por medio de los formularios de Google donde se pudo contextualizar el perfil de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre.

El guion de observación es definido por García & Mora (2013) como un instrumento que se basa en una lista de indicadores que se redacta como afirmaciones o preguntas, orientan aspectos que son relevantes a observar (p.21). Con la realización del guion de observación se identificó las características estructurales de los gimnasios al aire libre.

Delimitación y Alcance

El presente proyecto de investigación indagó sobre los gimnasios al aire libre y las personas que asisten a estos escenarios en el municipio de Sabaneta, Esta investigación abarca los 19 gimnasios al aire libre establecidos o identificados en el ente deportivo municipal a partir del proyecto *parques de colores*, donde además hacen parte 6 parques recreativos, los cuales no harán parte de la investigación por no corresponder al objeto de estudio, que se encuentran en cada uno de los barrios y veredas del municipio.

Se excluirán los gimnasios al aire libre que estén dentro del municipio de Sabaneta y no hagan parte del proyecto de *parques de colores*, también todos los GAL que estén suspendidos por situación de pandemia de COVID-19, únicamente se tendrán en cuenta los establecidos por (Municipio de Sabaneta, 2020), también se excluirán todos los parques que no poseen máquinas dispuestas para la práctica de ejercicio físico.

Además, se excluirán las personas que lleven un tiempo menor de 1 mes de utilización de los gimnasios al aire libre, ya que no podrán dar una respuesta más acertada sobre el objeto de estudio de la investigación, no se tendrán en cuenta personas que asistan a estos espacios y tengan una edad inferior a 18 años ya que si bien es cierto pueden utilizar estos espacios, pero no con fines deportivos sino recreativos.

El alcance de esta investigación es de tipo descriptiva, ya que este tipo de alcance “Tiene como propósito especificar las características, propiedades y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández et al, 2014 p.98)

Plan de Análisis

El plan de análisis de este trabajo de investigación se sustentó en la información recolectada a través de la aplicación de un cuestionario digital, el guion de observación y una revisión documentada sobre los gimnasios al aire libre.

En primera instancia se realizó una revisión sistemática muy detallada sobre la caracterización de los gimnasios al aire libre y de esta manera contextualizarnos sobre las problemáticas, beneficios y posibles ventajas

Teniendo en cuenta la información obtenida en los diferentes artículos de investigación sobre los gimnasios al aire libre, se plantearon los objetivos con la finalidad de conocer tanto las características de estos espacios como el uso que le dan las personas que asisten a estos gimnasios al aire libre en el municipio de Sabaneta, posteriormente se identificaron los tipos de técnicas e instrumentos que compaginan con los objetivos del proyecto.

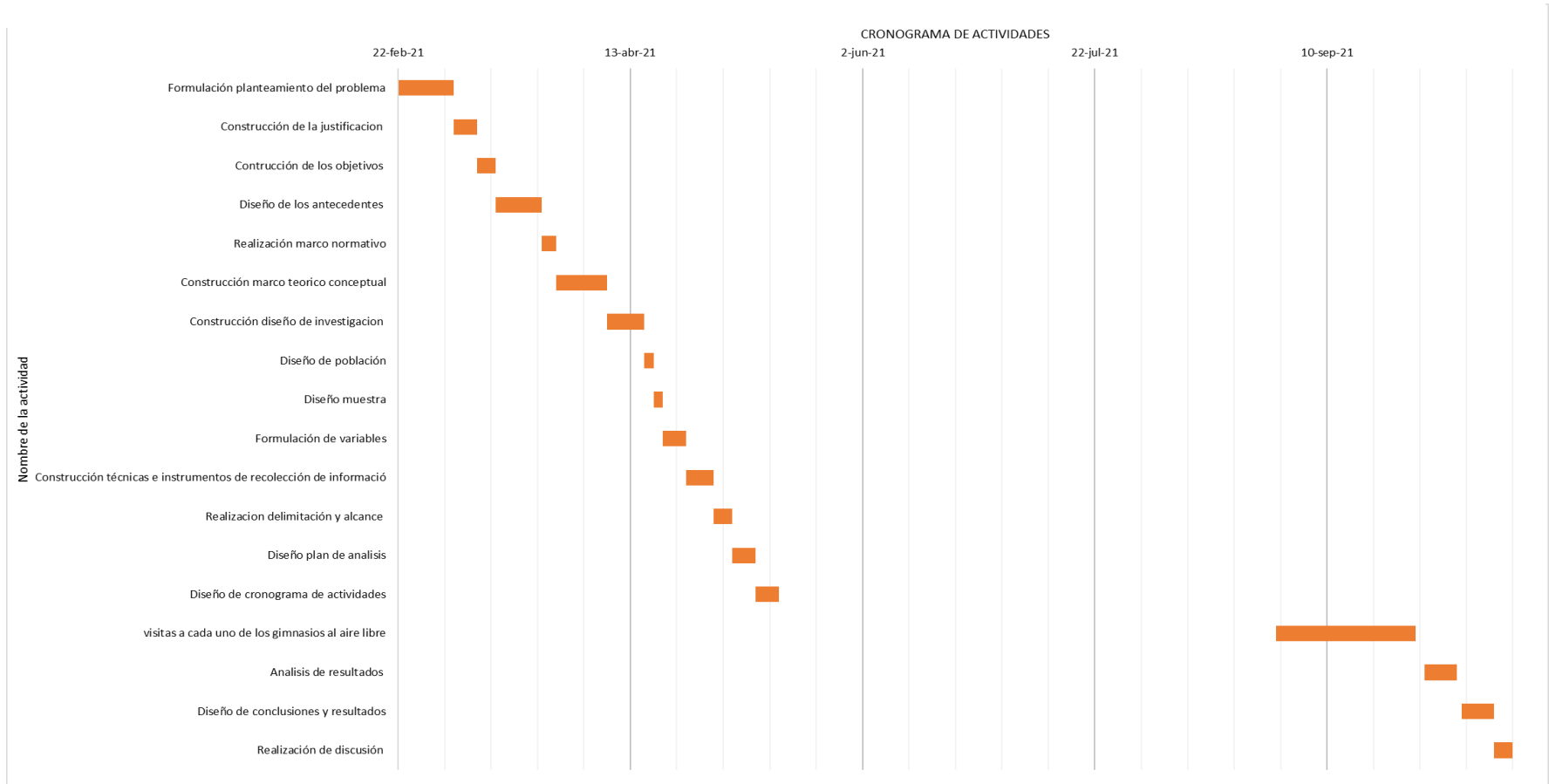
Seguido se realizaron visitas a cada uno de los 19 GAL objeto de estudio del municipio de Sabaneta, donde se aplicó las encuestas por medio de herramientas como Google Formularios, donde se contenga el principal objetivo de esta investigación, con la finalidad de dar respuesta a una problemática concreta, así mismo se realizó el guión de observación donde se pretende agrupar datos sobre las características estructurales o físicas

de estos escenarios, como por ejemplo la cantidad de máquinas y su funcionalidad, la ubicación, entre otras.

La información recolectada acerca de las características de los gimnasios al aire libre y el perfil de los usuarios se sistematizó en Excel, posteriormente para su análisis se utilizaron tablas y gráficas la cual facilitó el estudio de los datos para obtención de los resultados.

Cronograma de Actividades

Figura 1 Cronograma de actividades para el desarrollo de la investigación










Resultados





De acuerdo con lo que se estableció en los objetivos del proyecto de investigación, se aplicaron los instrumentos anteriormente mencionados, estos se diseñaron para conocer las características estructurales y el perfil de los usuarios que asisten a los gimnasios al aire libre en el municipio de Sabaneta, los datos encontrados fueron los siguientes.




Con respecto a los gimnasios al aire libre visitados (19), se observó que la mayoría de estos espacios se encuentra en la zona urbana del municipio correspondiente al (53%) de la cantidad total de los gimnasios, se encontró que el (26%) de estos espacios posee implementos adicionales a las máquinas establecidas por el ente deportivo municipal, estos son pesas de cemento construidas por la comunidad, existe un total de 213 máquinas dentro de los 19 gimnasios distribuidas en fuerza (137 máquinas), resistencia (50 máquinas) o una combinación de ambas capacidades (26 máquinas) como se observa en la figura 2, donde el (95%) de estas máquinas están en buen estado y son funcionales, adicional a esto, de los 19 gimnasios solo uno posee zona de hidratación, el (11%) tiene techo, y la totalidad de los gimnasios cuenta con carteles informativos, estos datos puede observarse más detalladamente en la tabla 1.





Tabla 1 Características estructurales de los gimnasios al aire libre en Sabaneta

Ubicación/Barrio y color de GAL	Zona	Zona de hidratación	Techo	Espacio cerrado (Cercado)	Posee iluminación	Posee en carteles informativos	Registro fotográfico
-Entreamigos -Celeste	Urbano	No	No	Sí	Sí	Sí	
Calle Larga -Color Azul	Urbano	No	No	No	Sí	Sí	
-Calle del Banco -Naranja	Urbano	No	No	Sí	Sí	Sí	

-Aliadas del sur -Rojo	Urbano	No	No	No	Sí	Sí	
-Restrepo Naranjo -Azul celeste	Urbano	No	Si	Sí	Sí	Sí	
-Mayorca -Lila	Urbano	No	No	No	Sí	Sí	
-Prados de Sabaneta -Dorado	Urbano	No	No	No	Sí	Sí	

-María Auxiliadora -Verde	Rural	No	No	Sí	Sí	Sí	
-Cañaveralejo -Verde Limón	Rural	No	No	Sí	Sí	Sí	
-La Inmaculada -Arena	Rural	Si	No	Sí	Sí	Sí	
-San Isidro -Amarillo	Rural	No	No	No	Sí	Sí	

<p>-Las brisas -Esmeralda</p>	Rural	No	No	No	Sí	Sí	
<p>-Las lomas -Mostaza</p>	Rural	No	No	Sí	Sí	Sí	
<p>-Playas placer -Almendra</p>	Rural	No	No	No	Sí	Sí	

-Paso ancho -Gris	Urbano	No	No	No	No	Sí	
-Pan de azúcar -Rosado	Rural	No	No	Sí	Sí	Sí	
-La doctora -Rubí	Rural	No	No	No	Sí	Sí	
-Florida -Fucsia	Urbano	No	No	No	Sí	Sí	

-Playas de maría -Negro	Urbano	No	Si	Sí	Sí	Sí	
----------------------------	--------	----	----	----	----	----	---

Tabla 2 Resultados caracterización gimnasios al aire libre

Gimnasios al Aire Libre (GAL)	
Cantidad	19
Zona en la que se encuentra el GAL	Urbano (53 % - 10) Rural (47 % - 9)
Posee implemento fuera de los implementados por el ente deportivo municipal	Si (26 % - 5) No (74 % - 14)
Cantidad de máquinas en los 19 GAL	213 máquinas
Promedio de máquinas por GAL	11 máquinas
Máquinas que funcionan	212 máquinas
Máquinas que no funcionan	1 máquina
Tiene zona de hidratación	Si (1 - 5%) No (18 - 95%)
Posee techo	Si (2 - 11 %) No (17 - 89%)
El GAL es un espacio cerrado (cercado)	Si (9 - 47%) No (10 - 53%)
El GAL posee iluminación	Si (18) No (1)
Cantidad de GAL que poseen carteles informativos	19

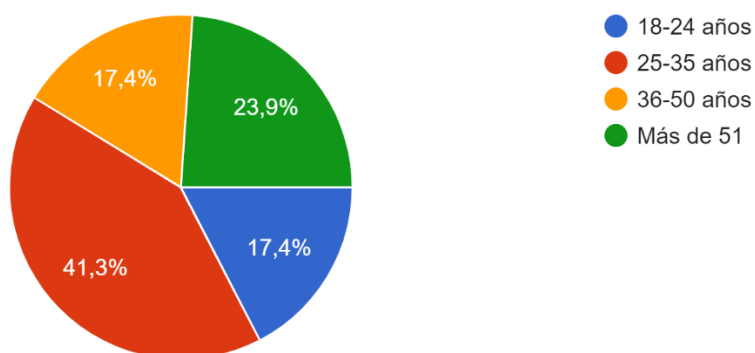
Figura 2 Cantidad de máquinas según su función



Con respecto al perfil de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre en el municipio de Sabaneta se encuestaron a 46 personas que estuvieron presentes en el momento de las visitas a estos espacios, en cuanto al rango de edad que más utiliza estos

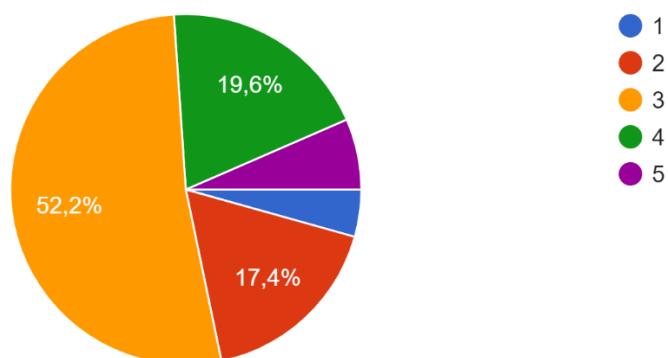
escenarios con un total de 19 usuarios que corresponde al (41,3%) su edad oscila entre 25-35 años, a diferencia de las personas que menos asisten con una edad entre 18-24 y 36-50 años, como se observa en la figura 3.

Figura 3 Rango de edad de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre



En la figura 4 se evidencia el estrato de las personas que asisten a estos espacios en el municipio de Sabaneta, se observó que la clase social que más prevalece es la 3 con un (52,2%) que corresponde a la totalidad de 24 personas, por otra parte, el estrato que menos visita a estos espacios son los niveles socio económicos 1 que corresponde a 2 personas con un (4,6%) muy similarmente al estrato número 5 con una cantidad de 3 personas (6,5%)

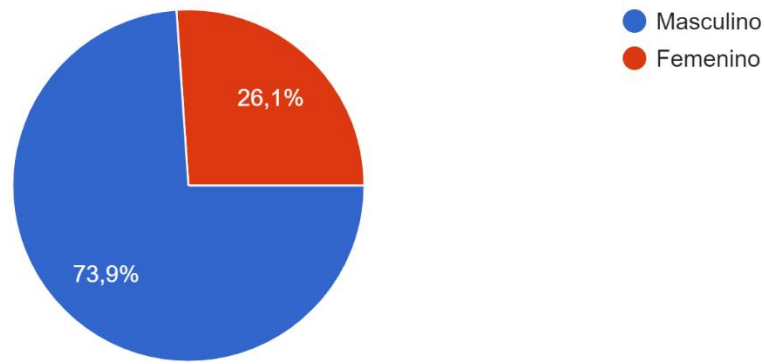
Figura 4 Estrato de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre



El porcentaje más alto en cuanto al género se identificó que el (73,9%) que asiste a los gimnasios al aire libre son hombres con una totalidad de 34, por otra parte, con un

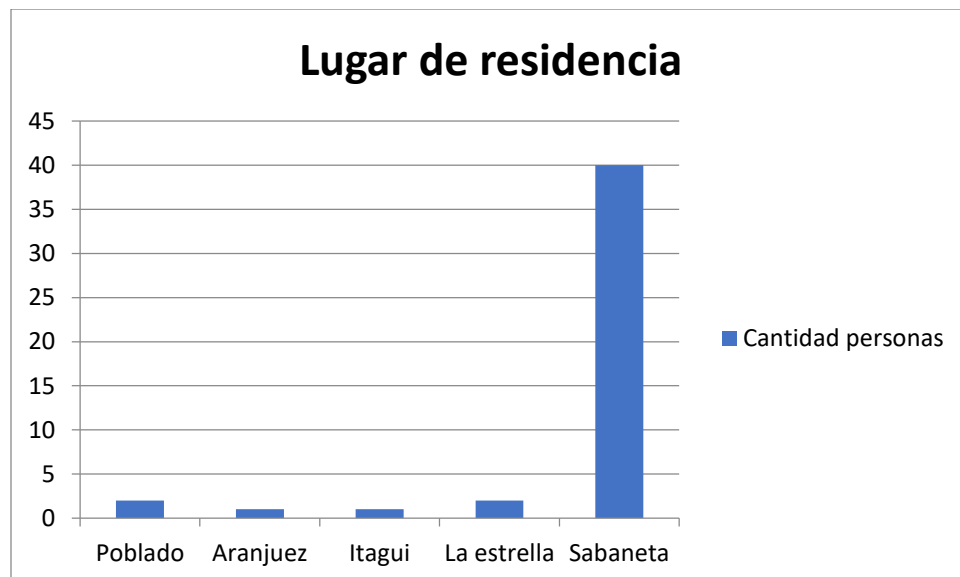
porcentaje de (26,1%) correspondiente al género femenino con una totalidad de 12 usuarios como se puede observar en la figura 5.

Figura 5 Género de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre



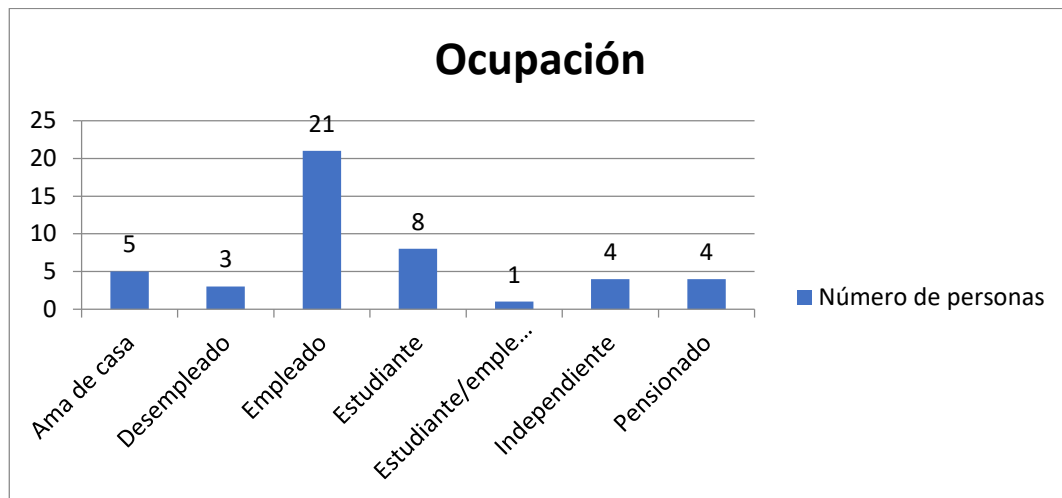
Como se puede ver en la figura 6 a estos escenarios acuden no solo personas que residen en Sabaneta, también usuarios de otros lugares del área metropolitana y sectores diferentes de Sabaneta, sin embargo, la mayor cantidad de personas proviene de este municipio donde se encuentran estos espacios.

Figura 6 Lugar de residencia de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre



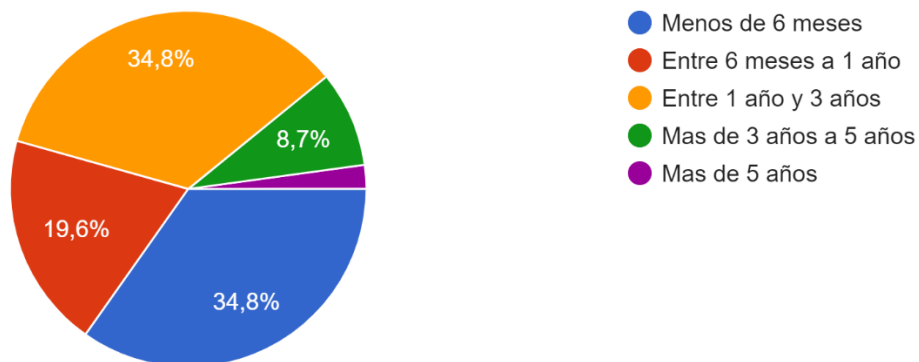
En la figura número 7 se puede observar las ocupaciones de los usuarios que asisten a los gimnasios al aire libre, donde 21 de los 46 encuestados son empleados, siendo este el mayor porcentaje con un (52,2%), por otra parte, se tiene que el menor porcentaje son las personas desempleadas, con una totalidad de 3 equivalente a un (6,5%)

Figura 7 Ocupación de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre



En relación al tiempo que llevan asistiendo a los gimnasios al aire libre como nos muestra la figura 8, la mayor cantidad de usuarios (16) hacen uso de estos espacios un poco menos de 6 meses y entre 1-3 años que hace referencia al (34,8%) cada uno de los encuestados, de esta misma población se tiene que él (2,2%) llevan más de 5 años utilizando estos escenarios siendo esta 1 sola persona.

Figura 8 Tiempo que lleva asistiendo al gimnasio al aire libre



En cuanto a la frecuencia semanal con la que asisten los usuarios a los gimnasios al aire libre (Figura 9), se tiene que la mitad de los encuestados (23) que representan un (50%) hace uso de estos espacios más de 4 veces por semana a diferencia del (2,2%) que representa 1 persona que asiste una vez por semana. El tiempo que emplean la mayoría de las personas encuestadas en cada de una de sus sesiones según la figura 10 es de 1 hora que representa el (39,1%) siendo estas 10 personas, por otra parte, con un (2,2%) que equivale a 1 persona, destinan por sesión más de 2 horas. En la figura 11 se identificó la frecuencia por día, donde la mayoría de los usuarios (44) acudían a estos espacios 1 vez por día representando este el (95,7%), donde tan solo 2 personas realizaban 2 sesiones por día (4,3%)

Figura 9 Frecuencia semanal con la que asiste a los gimnasios al aire libre

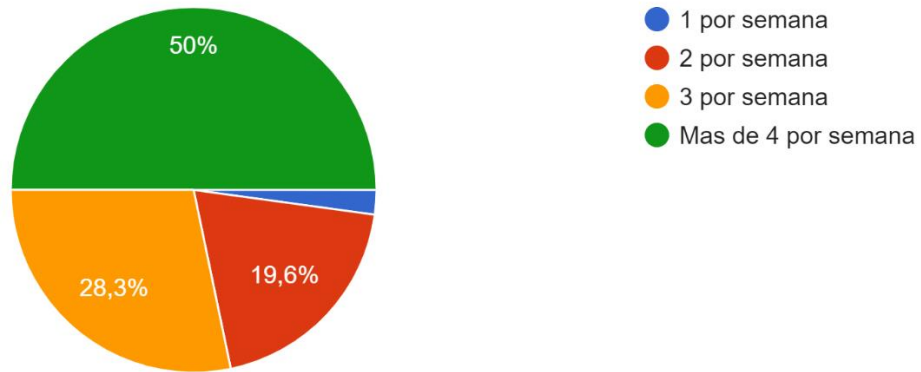


Figura 10 Tiempo empleado por sesión

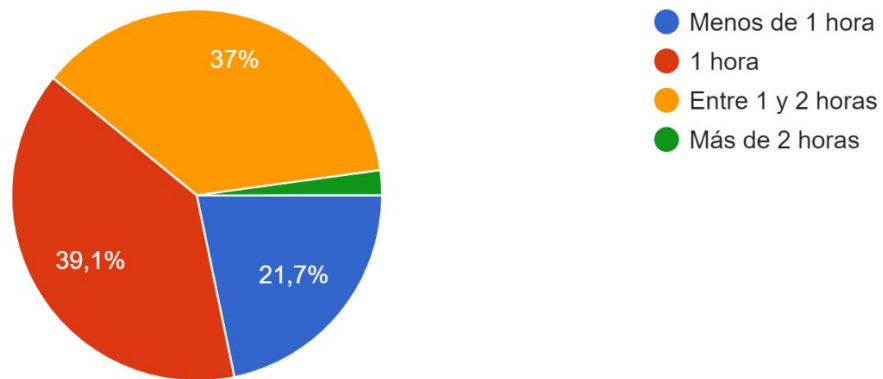
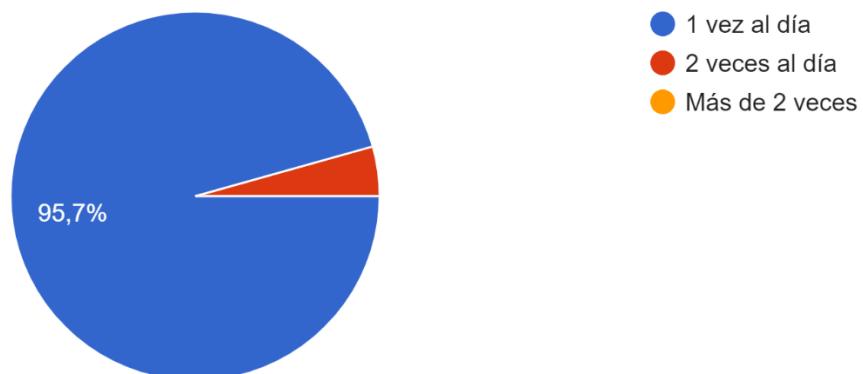
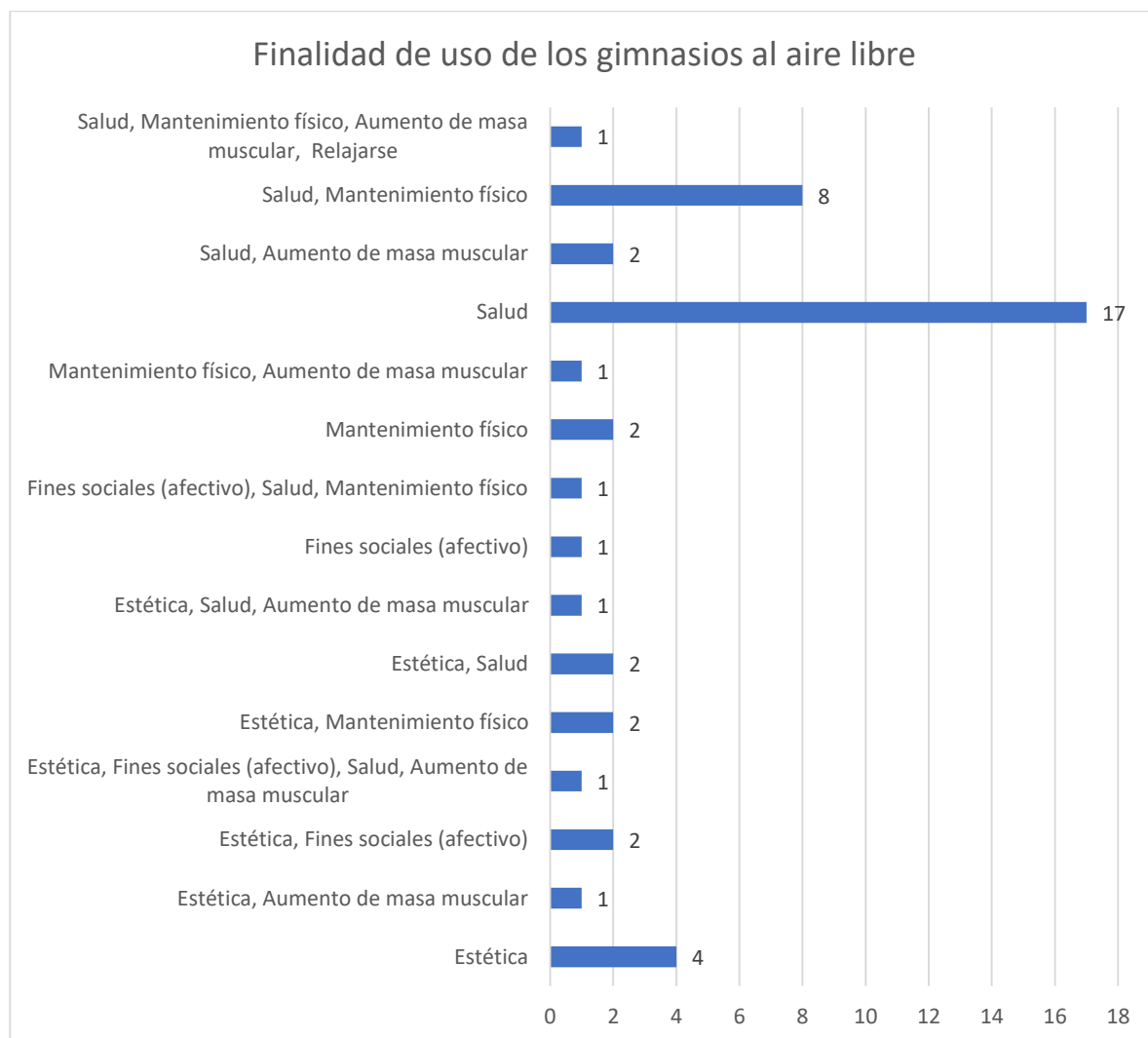


Figura 11 Frecuencia por día



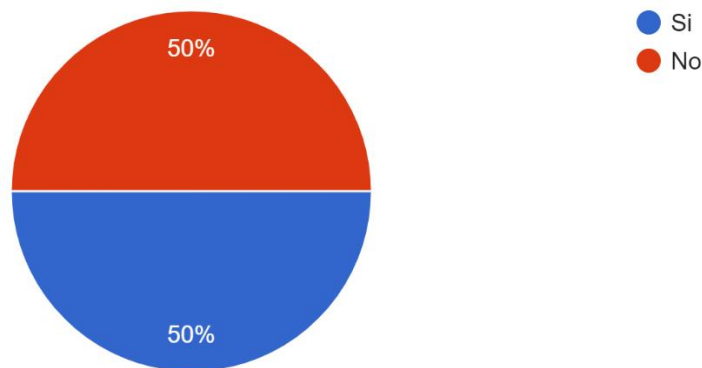
Como se observa en la figura 12 los usuarios hacen uso de estos espacios con diferentes finalidades, dentro de estas se tiene que la que más predomina es con el objetivo de mejorar su salud (17), además de esta hay otras razones por las cuales hacen uso de los gimnasios al aire libre como mantenimiento físico y salud (8), estética (4), por otra parte, se tiene que la finalidad por la cual las personas asisten a estos espacios más baja es relajarse (1), se puede inferir que los usuarios en espacios buscan más el sentirse bien físicamente que verse bien.

Figura 12 Finalidad de uso de los gimnasios al aire libre



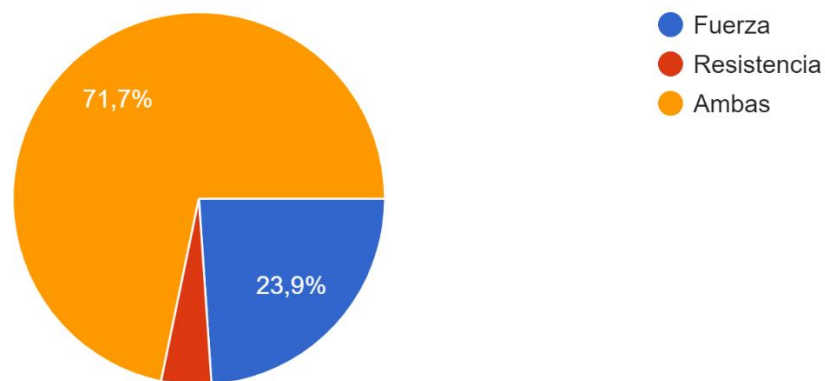
A pesar de que estos espacios poseen carteles informativos donde instruyen que grupo muscular se trabaja, la mitad de las personas encuestadas (23) que representa un (50%) desconocen tanto el funcionamiento de la máquina como el grupo muscular que trabaja, de igual forma el otro (50%) de los encuestados afirmo tener conocimiento sobre manera de uso y el grupo muscular implicado, figura 13.

Figura 13 Conocimiento de grupo muscular que trabaja cada máquina



En la figura 14 se puede observar el tipo de máquina utilizada por los usuarios encuestados, donde prevalece el uso combinado de máquinas de fuerza y resistencia con un (71,7%) que equivalen a 33 personas, además de esto también se identificó que 11 personas equivalentes al (23,9%) prefieren las máquinas de fuerza, por último, con un porcentaje más bajo (4,3%) es decir, 2 personas hacen únicamente uso de máquinas de resistencia.

Figura 14 Tipo de máquina que utilizan



Según la encuesta realizada se identificó los diferentes medios por los cuales los usuarios que acuden a estos espacios dirigen su práctica, dentro de estos el más recurrente fue la práctica autodirigida con un (56,5%) que equivale a 26 de los encuestados, por otra parte 14 personas afirmaron hacer uso de los carteles informativos que posee cada una de

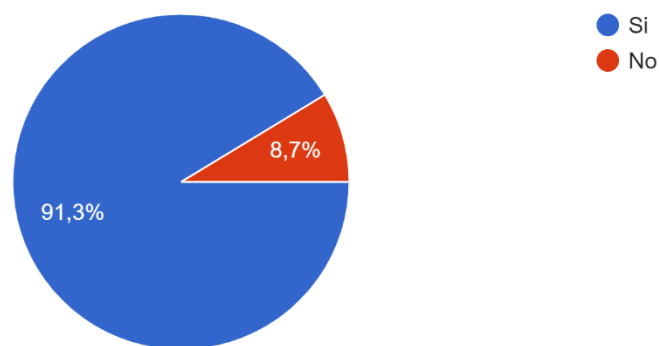
las máquinas, siendo este el (30%), además de esto el (8,7%) equivalente a 4 personas tiene un entrenador personalizado. Como se observa en la figura 15

Figura 15 Quien orienta la práctica



En la figura 16 se observó que la mayoría de los encuestados, el (91,4%) que hace referencia a 42 personas consideran importante que en estos espacios exista la presencia de un entrenador que guie a las personas que asisten a estos escenarios, así mismo, pero en un porcentaje más bajo (8,7%) hay usuarios quienes consideran irrelevante un entrenador en los gimnasios al aire libre.

Figura 16 Importancia de un entrenador en los gimnasios al aire libre



Discusiones

Los gimnasios al aire libre son espacios para los ciudadanos de todas las edades, estos lugares permiten desarrollar una práctica gratuita y apropiada, siendo esta una alternativa para el mejoramiento de la salud.

De acuerdo con la investigación realizada por Ramírez et al (2017), donde a los gimnasios al aire libre de Bucaramanga la mayoría de usuarios que asisten a estos espacios son mujeres con un 51.7% mientras los hombres un 48,3%. Además, en otra investigación realizada por Galdino et al (2016) y Bergmann et al (2020) identificaron que el porcentaje de asistencia era mayor por parte del género femenino que el masculino a diferencia de los datos obtenidos según la encuesta aplicada en este proyecto de investigación puesto que en los gimnasios al aire libre del municipio de Sabaneta prevale la presencia del género masculino con un 73,9% sobre el 26,1% que equivale a las mujeres.

En la encuesta realizada a los usuarios del municipio de Sabaneta se encontró que gran parte de la población autodirigen su práctica, además de esto que también se apoyaban en los carteles informativos para guiarse y utilizar las máquinas de forma correcta, por el contrario, Molano & Mona (2015) encuentran que “la metodología utilizada no es la adecuada, debido a que estos carteles informativos poseen textos con muchos tecnicismos que los usuarios promedios no comprenden”.

En referencia al conocimiento sobre el grupo muscular que involucra cada máquina que se encuentra en estos espacios, los resultados encontrados difieren de la investigación realizada por Jurado et al (2019), donde los usuarios encuestados tenían desconocimiento sobre que musculo o zona muscular trabaja cada máquina; en comparación a la encuesta

realizada en los gimnasios al aire libre en Sabaneta donde el 50% afirmó conocer el funcionamiento adecuado de cada aparato.

Similar a lo establecido por Del campo et al (2016) donde dan a conocer el tiempo empleado por sesión en estos espacios fue de 25-50 minutos, y Bergmann et al (2020) donde el tiempo utilizado es más de 31 minutos, en relación a esto, los resultados obtenidos en la encuesta realizada muestra que el tiempo dedicado mayormente a desarrollar su sesión es de 1 hora. Además, en esta investigación, también se habla de la residencia que tiene los usuarios que asisten a estos GAL no son sólo residentes del barrio, sino que en un 50% del uso es aprovechado por usuarios de otros barrios, como fue evidenciado en la presente investigación donde en un menor porcentaje (13%) asisten usuarios de otros municipios o barrios diferentes de Sabaneta.

En una de las investigaciones realizadas por Fernández et al (2020) explica sobre la importancia de un personal capacitado en el área dentro de estos espacios para mejorar la experiencia y practica de los usuarios, de esta se confirma la referencia de este autor, ya que en la encuesta aplicada se encontró que la mayoría de los usuarios (91,3%) recomendaban o consideraban importante la presencia de alguien que ayude a guiar la práctica deportiva en estos espacios.

En concordancia con el estudio de Bergmann et al (2020) sobre la cantidad de veces que asisten los usuarios por semana se tiene que los usuarios asisten 3 o más de 4 veces por semana a estos espacios similar a lo encontrado en la presente investigación, donde la mayoría de las personas encuestadas asisten más de 4 veces por semana a los gimnasios al aire libre.

Como se evidencia en una investigación realizada por Ramírez et al (2017) donde establece que los gimnasios al aire libre están compuestos o poseen alrededor de 17 máquinas o equipos por gimnasio, mientras que el promedio de máquinas dispuestas en estos espacios en el municipio de Sabaneta es alrededor de 11 por GAL.

Conclusiones

Después de identificar como estaban dispuestos estos espacios, es necesario hacer énfasis en crear una zona de hidratación, un techo, ya que la mayoría de estos escenarios no cuentan a nivel estructural con estas características, que para ser una zona de entrenamiento son indispensables para el buen desarrollo de una práctica deportiva.

Teniendo en cuenta que son espacios al aire libre y que la gran mayoría de los usuarios se guían por los carteles informativos para desarrollar su práctica es de vital importancia que estos se mantengan en buen estado y sean fáciles de interpretar ya que en varios de los gimnasios se identificó deterioro debido a estar expuestos a la intemperie lo que puede perjudicar la práctica.

La principal razón por la cual las personas manifestaron acudir a estos espacios fue con la finalidad de mejorar su salud, sin embargo, la mitad de los encuestados indicaron no conocer que grupo muscular trabaja cada máquina, lo que podría desencadenar lesiones en un mediano y largo plazo, es importante entonces que el ente deportivo municipal alerte sobre los posibles riesgos a los que pueden enfrentarse al hacer uso de las máquinas de fuerza.

Es recomendable que el ente deportivo municipal tenga en cuenta esta investigación para facilitar futuras intervenciones en dichos espacios, teniendo en cuenta las edades y el género que principalmente asisten y su conocimiento acerca de las máquinas.

Según los resultados obtenidos, se debe implementar un personal capacitado en el área para ayuda a guiar la práctica de las personas que asisten a los gimnasios al aire libre del municipio de Sabaneta, sin embargo, se debe tener en cuenta las horas de mayor

afluencia de usuarios ya que hay horarios en donde la cantidad de usuarios era minima o nula.

Anexos

Encuesta que se realizó a las personas que asisten a los gimnasios al aire libre, al finalizar esta encuesta se adjunta el link del cuestionario.

1. Nombre y apellido
2. Edad
 - a. 18-24 años
 - b. 25-35 años
 - c. 36-50 años
 - d. 51 – más años
3. Estrato
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
4. Género
 - a. Femenino
 - b. Masculino
5. Lugar de residencia
6. Ocupación
 - a. Estudiante
 - b. Empleado
 - c. Ama de casa
 - d. Desempleado
 - e. Otros
7. ¿Hace cuánto utiliza el Gimnasio al aire libre?
 - a. Menos de 6 meses
 - b. Entre 6 meses a 1 año
 - c. Entre 1 año y 3 años
 - d. Más de 3 años a 5 años
 - e. Más de 5 años
8. ¿Cuántas veces asiste al Gimnasio al aire libre por semana?
 - a. 1 por semana

- b. 2 por semana
 - c. 3 por semana
 - d. Más de 4 por semana
9. ¿Cuánto tiempo invierte por sesión en el gimnasio al aire libre?
- a. Menos de 1 hora
 - b. 1 hora
 - c. Entre 1 y 2 horas
 - d. Más de 2 horas
10. ¿Cuántas veces asiste por día al gimnasio al aire libre?
- a. 1 vez al día
 - b. 2 veces al día
 - c. Más de 2 veces
11. ¿Con que finalidad hace uso de los gimnasios al aire libre?
- a. Estética
 - b. Fines sociales (afectivo)
 - c. Salud
 - d. Mantenimiento físico
 - e. Aumento de masa muscular
 - f. Otro
12. ¿Conoce usted que grupo muscular trabaja en cada máquina?
- a. Si
 - b. No
13. ¿Que máquinas utiliza cuando realiza ejercicio en el gimnasio al aire libre?
- a. Fuerza
 - b. Resistencia
 - c. Ambas
14. ¿Quién orienta su práctica en los gimnasios al aire libre?
- a. Carteles informativos
 - b. Entrenador personalizado
 - c. Yo auto dirijo mi practica
 - d. Personal del instituto municipal
 - e. Otra: ¿Quién o cual medio?
15. ¿Consideraría importante que en este lugar se encuentre un profesional que oriente la práctica?
- a. Si
 - b. No

(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7Lo0DrgicOwLN_6fBnS41aUZ_8TqpdV_Lp7iamesBMsQf5g/viewform)

Guion de observación que se realizó con las visitas a cada uno de los 19 gimnasios al aire libre del municipio de Sabaneta

Formato de Observación			
Nombre observador			
Número de gimnasio			
Color del gimnasio			
Ubicación/barrio			
Zona: rural/urbano			
Posee implementos (pesas) fuera de la implementadas por el ente deportivo municipal			
Nombre de la máquina/ función	Resistencia	Fuerza	¿Funciona? si/no
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			
8)			
9)			
10)			
11)			

12)			
13)			
14)			
15)			
TOTAL			
Zona de hidratación	Si		No
Techo	Si		No
Espacio cerrado (cercado)	Si		No
Posee iluminación	Si		No
Posee carteles informativos	Si		No

Registro fotográfico



GIMNASIO AL AIRE LIBRE

RECUMBENT

PIERNAS INACTIVAS

INDICACIONES:
Sentarse cómodo en la silla coloque ambos pies en los pedales que colocaste una pierna lo que obligo a la otra a girar atrás.

BENEFICIOS:
Mantener y mejorar la movilidad de las piernas, aumentar el recorrido articular de las caderas.
Aumentar la resistencia de los músculos de las piernas y fortalecer el sistema cardiovascular.

PARA VERDADERO EJERCICIO CARDIO
MÍNIMO 70 PEDALAZOS
POR MINUTO

BARRA FIJA

ABDOMEN

MUSCULOS: ABDOMEN SUPERIOR, ABDOMEN INFERIOR, RECTO DEL ABDOMEN, OBLICUOS INTERNOS Y OBLICUOS EXTERNOS.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

FLEXOR

MUSCULOS: ABDOMEN SUPERIOR, ABDOMEN INFERIOR, RECTO DEL ABDOMEN, OBLICUOS INTERNOS Y OBLICUOS EXTERNOS.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

PARALELA

MUSCULOS: ABDOMEN SUPERIOR, ABDOMEN INFERIOR, RECTO DEL ABDOMEN, OBLICUOS INTERNOS Y OBLICUOS EXTERNOS.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

TRIPLE PECHO

MUSCULOS: PECHO, HOMBROS Y BRAZOS.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

ESPALDA

MUSCULOS: ESPALDA SUPERIOR, ESPALDA INFERIOR.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

PIERNAS

MUSCULOS: PIERNAS SUPERIORES, PIERNAS INFERIORES.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

JINETE

FORTALEZCA LAS PIERNAS

MUSCULOS: PIERNAS SUPERIORES, PIERNAS INFERIORES.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

ESTILO JINETE

MUSCULOS: ESPALDA SUPERIOR, ESPALDA INFERIOR.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

EJERCICIO CARDIO

MUSCULOS: ABDOMEN SUPERIOR, ABDOMEN INFERIOR, RECTO DEL ABDOMEN, OBLICUOS INTERNOS Y OBLICUOS EXTERNOS.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

EJERCICIO CARDIO

MUSCULOS: ABDOMEN SUPERIOR, ABDOMEN INFERIOR, RECTO DEL ABDOMEN, OBLICUOS INTERNOS Y OBLICUOS EXTERNOS.

SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SERIE 1.2:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

TORRE DE SENTADILLA 150 LB

SENTADILLA PARALELA
MUSCULOS: CUADRICEPS Y GLUTEOS.
SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

SENTADILLA INCLINADA
MUSCULOS: CUADRICEPS Y GLUTEOS.
SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

AVANZADA O TURBAS
MUSCULOS: CUADRICEPS Y GLUTEOS.
SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Mantener el cuerpo recto y el abdomen contraído.

ENCUENTRO DE HOMBROS
MUSCULOS: TRAPÉZIDOS.
SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Evitar sacudidas, no ceder los codos.

TORRE DE PECHO INCLINADO 150 LB

PRESION PECHO PLANO
MUSCULOS: PECTORALES.
SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Evitar sacudidas, no ceder los brazos.

PRESION PECHO INCLINADO
MUSCULOS: PECTORALES.
SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Evitar sacudidas, no ceder los brazos.

ROMA ALTO O ROMAN VERTICAL
MUSCULOS: HOMBROS Y TRAPÉZIDOS.
SERIE 1.1:
REPETICIONES: 10 A 15
OBSERVACIONES: Evitar sacudidas, mantener la espalda recta.



Referencias

- Ardila , R. (2003). Calidad de vida: Una defincion integradora. *Resvista Latinoamericana de Psicologia*, 35(2), 161-164.
- Beltran Salazar, H. N., Riuz Chatarro, W. E., & Pedraza Guzman, Y. M. (2017).
Implementación de un gimnasio al aire libre para personas con discapacidad motriz
. *Bachelor's thesis Universidad Piloto de Colombia* .
- Bergmann, G. G., Streb, A., Ferrari, M., Alves, D., Soares, B., Ferreira, G., & Pinheiro, E.
(2020). The use of outdoor gyms is associated with women and low-income people:
a cross-sectional study. *Public Health*, 16-22.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.10.024>
- Bonilla Castro, E., Hurtado Prieto , J., & Jaramillo Herrera, C. (2009). *La investigación, aproximaciones a la construccion del conocimiento científico* . Ciudad de Mexico : Alfaomega .
- Campos Covarrubias, G., & Lule Martinez, N. E. (2012). La observación un método para el estudio de la realidad. *Xihmai VII*, 45-60.
- Colombia, R. d. (3 de septiembre de 2019). *Ministerio de deporte*. Obtenido de Ministerio de deporte:
https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf

- Constitución Política de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Bogota: Legis.
- Del Campo, C., Bermudez, G., Peluffo, S., & Del Campo, J. (2016). Gimnasios al Aire Libre como estrategia de promoción de salud. Usuarios y características de uso en Uruguay. *Tendencia en Medicina*, 66-73.
- Fernández, P., & Pértegas Díaz, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Atencion Primaria en la Red*, 76-78.
- Fernández, E. F., Merino Marban, R., Romero Ramos, O., & López Fernandez, I. (2020). A system review about the characteristics and patterns of use of outdoor gyms. *Journal of human sport and exercise*, 688-707.
doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc3.21>
- Galdino da Costa, B. G., Freitas, C., & Samara da Silva, K. (2016). Atividade física e uso de equipamentos entre usuários de duas Academias ao Ar Livre. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 29-38. doi:10.12820/rbafs.v.21n1p29-38
- García García, N., & Mora, R. M. (2013). *Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo*. Mexico.
- Gavidia, V., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Departamento didáctica CC experimentales y sociales*, 161-175. doi:10.7203/DCES.26.1935
- Hernandez Aroca, R. (1999). QUE ES ESTRUCTURA. *Cuaderno del instituto de Juan Herrera de la Escuela de Arquitectura de Madrid*, 3.

Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición*. Mexico: Mc Graw Hill Education .

Hernandez-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de Mexico: Mc Graw Hill.

Javier Cortés . (03 de Enero de 2013). *Instituto distrital de recreación y deporte de Bogota* .
Obtenido de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-deporte-y-recreacion/parques-biosaludables-gimnasios-al-aire-libre>

Jurado , V., Marcillo, C., & Zambrano, A. (2019). Sistema de capacitacion para aumentar el conocimiento en practicantes principiantes en gimnasios al aire libre. *Revista de educacion fisica deporte y salud issn*.

León Barua, R., & Bereson Seminario , R. (1996). Medicina teorica. Definicion de la salud. *Revista Medica Herediana*, 105-107.

Martinez Jane, D. (2014). Perfiles de Usuario. Una alternativa para detectar líderes y potenciar una cultura organizacional fuerte. *Ciencias de la Información*, 25-29.

Medina Blanco , R., Jimenez Cruz, A., Pérez Morales, M., Armedariz Anguiano, A., & Bacardi Gascon , M. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revision sistematica. *Nutricion Hospitalaria*, 265-270. doi:DOI:10.3305/nh.2011.26.2.5180

- Molano Gonzalez, J. E., & Mona Gil, D. (2015). Configuración de objeto, para la integración del estiramiento y calentamiento de los usuarios en los gimnasios al aire libre del Valle de Aburrá.
- Mora, R., & Weisstaub, G. (2016). Gimnasios al aire libre en la ciudad de Santiago de Chile . *Rev Med Chile* , 134-135.
- Municipio de Sabaneta. (2020). *Observatorio Municipal de condiciones de vida de Sabaneta* . Obtenido de <https://www.observatoriosabaneta.org/mapas-habitat-y-territorio-parques-de-colores/>
- Nałęcz, H., Ostrowska Tryzno, A., & Pawlikowska Piechotka, A. (2018). Outdoor gyms as an example of outdoor recreation activity in urbanized areas. *Turyzm/Tourism*, 65-71. doi:<http://dx.doi.org/10.18778/0867-5856.28.1.16>
- Organización Mundial de la Salud . (26 de Noviembre de 2020). *Actividad Fisica* . Obtenido de Actividad Fisica: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organizacion Mundial de la Salud. (09 de Junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de Obesidad y sobrepeso: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Tecnicas de muestreo sobre un población a estudio. *Int. J. Morphol*, 227-232.
- Pascual González, A., & Peña Díaz, J. (2011). Espacios abiertos de uso público. *Arquitectura y Urbanismo vol. XXXIII*, 25-42.

Perez Ramos, O. (2010). Alternativa Metodológica para propiciar la práctica de actividades físicas en los gimnasios al aire libre en jóvenes de la Comunidad.

Ramírez , P., Camargo , D., & Quiroga, V. (2017). Physical activity in outdoor gym users in Bucaramanga, Colombia. *European Journal of Physiotherapy*, 54-55.
doi:10.1080/21679169.2017.1381322

Real Academia de la Lengua Española. (2020). *Asociacion de academias de la lengua Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/caracterizar>

Real Academia Española (3). (2020). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/perfil>

Republica de Colombia . (17 de Septiembre de 2019). *Ministerio del deporte* . Obtenido de Ministerio del deporte :
https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Decretos/DECRETO-1670-DEL-12-DE-SEPTIEMBRE-DE-2019.pdf

Republica de Colombia . (11 de junio de 2020). *Ministerio de interior* . Obtenido de Ministerio de interior :
<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20847%20DEL%2014%20DE%20JUNIO%20DE%202020.pdf>

Rojas Valencia , G. A., & Morales Cortes, M. A. (2011). *Caracterizacion fisica de los escenarios deportivos del area urbana de La Virginia Risaralda [Tesis te grado, Universidad Tecnologica de Pereira]*. Repositorio web, Pereira.

Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Caracas: Panamericana.

Salud, O. M. (20 de noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Tatiane Da Silva, A., Cesar Fermino, R., Santos Lopes, A. A., Oliveira Alberico, C., & Siqueira Reis, R. (2018). Distance to fitness zone use of facilities and physical activity in adults. *Revista Brasileira de Medicina do Esports*, 157-161.
doi:<https://doi.org/10.1590/1517-869220182402180439>

Terreros Blanco, J. L., Guitierrez Ortega, F., Aznar Lain, S., Elias Riuz, V., Gonzalez Peris, M., Ibañez Santos, J., . . . Villa, J. G. (2009). Plan integral para la actividad física y el deporte. *Actividad física y salud*, 1-155.

Vicente Pestana, J., Codina, N., & Gil Giménez, A. (2010). El tiempo libre como heurístico del self: una metodología para el análisis de la complejidad del sujeto. *Revista Mal-estar e Subjetividade - Fortaleza*, 707-731.

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud, Volumen 16, No.1*, 202-218.