

Portafolio General De Servicios En Deporte, Actividad Física Y Recreación Para Los Conjuntos Residenciales Del Área Metropolitana Del Valle De Aburrá

Carolina Pérez García

Carolina_perez84112@elpoli.edu.co

Resumen

Este estudio tiene como propósito diseñar un portafolio de servicios en deporte, actividad física y recreación para los conjuntos residenciales del Área Metropolitana del Valle de Aburrá, promoviendo el bienestar físico y social de sus habitantes. La metodología empleada incluyó un enfoque cualitativo y encuestas a 130 residentes de unidades residenciales con acceso a espacios deportivos. Estas encuestas recopilaron información sobre preferencias y necesidades, destacando una alta demanda por actividades como yoga, fútbol y clases de baile, además de interés en servicios que fomenten un estilo de vida saludable.

Los resultados resaltan la importancia de un portafolio flexible y diverso, con actividades para distintas edades y niveles de habilidad, que respondan a las necesidades recreativas y de salud de los residentes y fortalezcan la cohesión social. Las conclusiones del estudio sugieren que implementar este portafolio puede optimizar el uso de espacios existentes y mejorar la calidad de vida mediante servicios accesibles y personalizados.

Palabras clave: deporte, actividad física, recreación, conjuntos residenciales, Valle de Aburrá.

General Portfolio Of Sports, Physical Activity, And Recreation Services For Residential Complexes In The Aburrá Valley Metropolitan Area

Abstract

This study aims to design a portfolio of sports, physical activity, and recreation services for residential complexes in the Aburrá Valley Metropolitan Area, promoting the physical and social well-being of its residents. The methodology used included a qualitative approach and surveys of 130 residents of residential complexes with access to sports facilities. These surveys gathered information on preferences and needs, highlighting high demand for activities such as yoga, soccer, and dance classes, as well as interest in services that encourage a healthy lifestyle.

The results emphasize the importance of a flexible and diverse portfolio with activities for different ages and skill levels, addressing the recreational and health needs of residents while strengthening social cohesion. The study concludes that implementing this portfolio can optimize the use of existing spaces and improve the quality of life through accessible and personalized services.

Keywords: sports, physical activity, recreation, residential complexes, Aburrá Valley.

Introducción

La creciente urbanización y el aumento de la densidad poblacional en las ciudades han generado la necesidad de desarrollar espacios y servicios que fomenten estilos de vida saludables. En el contexto de los conjuntos residenciales, los servicios de deporte, actividad física y recreación representan una oportunidad clave para mejorar el bienestar de los habitantes. Estos servicios no solo contribuyen a la salud física y mental de los residentes, sino que también promueven la cohesión social y el aprovechamiento del tiempo libre en comunidades urbanas. En particular, el Área Metropolitana del Valle de Aburrá, con la gran cantidad de conjuntos residenciales que disponen de espacios deportivos y recreativos, presenta una oportunidad para optimizar la utilización de estos lugares y ofrecer actividades que impacten positivamente la calidad de vida de los residentes.

Estudios destacan los beneficios de la actividad física regular en la prevención de enfermedades comunes como la hipertensión, la obesidad y el sedentarismo, así como en el mantenimiento de la salud mental y la función cognitiva (Garzón Mosquera y Aragón Vargas, 2021). Estas investigaciones subrayan la relevancia de ofrecer servicios deportivos accesibles en espacios comunes, especialmente en contextos urbanos densamente poblados, donde las personas buscan formas de integrar la actividad física en su rutina diaria. Sin embargo, la oferta de estos servicios sigue siendo insuficiente o mal aprovechada en muchos conjuntos residenciales, lo que genera una brecha entre la necesidad y la disponibilidad de actividades recreativas y deportivas.

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo el diseño de un portafolio de servicios en deporte, actividad física y recreación que responda a las necesidades y preferencias de los habitantes de los conjuntos residenciales en el Área Metropolitana del Valle de Aburrá. Para ello, se desarrolló un proceso metodológico basado en un enfoque cualitativo que incluye el análisis de documentos relevantes y la recopilación de datos mediante una encuesta aplicada a 130 residentes de diferentes unidades residenciales. Los participantes en la encuesta cumplían con los requisitos de vivir en una unidad residencial con acceso a espacios deportivos y recreativos, lo que garantiza que las respuestas reflejen las necesidades y expectativas reales de esta población.

Este trabajo representa un aporte inicial para la exploración de los beneficios que un portafolio de servicios deportivos y recreativos puede aportar a los conjuntos residenciales. Los resultados y las conclusiones de la investigación, aunque no se presentan en esta sección, servirán como base para futuros estudios que evalúen el impacto de estas actividades en la salud física y

mental de los habitantes, así como en el fortalecimiento de la cohesión social y el bienestar general. De forma que la creciente importancia de adaptar programas de actividad física y recreación a las necesidades de las comunidades residenciales, un enfoque clave para mejorar la calidad de vida y fomentar la cohesión social. Investigaciones como las de Paz et al. (2019), que resaltan la importancia del respaldo económico y la sostenibilidad en programas deportivos, y Giraldo Cárdenas (2019), que propone el modelo Lean Canvas para gestionar servicios recreativos, son fundamentales para comprender cómo estructurar estos programas en entornos residenciales. Además, el trabajo de González Rivera (m) sobre los beneficios de la actividad física en la salud y el rendimiento, así como López y Martínez (2022), que enfatizan la importancia de conocer el perfil del cliente y utilizar canales de comunicación efectivos, son esenciales para el diseño y la promoción de estos servicios.

En cuanto a la implementación de programas deportivos y recreativos, estudios como los de López Useche et al. (2018) destacan la relevancia de aprovechar espacios comunes en residencias, como el club house, para fortalecer el sentido de pertenencia y mejorar la calidad de vida. Agudelo Henao (2019) resalta la viabilidad económica de la recreación en propiedad horizontal y la alta demanda de estos servicios, mientras que Porras Cierra (2021) propone un enfoque integral que combine actividad física, fisioterapia y nutrición para combatir el sedentarismo en comunidades residenciales. Estos trabajos, junto con el análisis de Gutiérrez Quevedo (2024) sobre el impacto de la actividad física en la reducción del estrés, proporcionan una visión clara de la creciente necesidad de adaptar las intervenciones a las características específicas de cada comunidad para fomentar un estilo de vida saludable y mejorar el bienestar general.

Materiales y Métodos

Tipo de Estudio

Este estudio adopta un enfoque cuantitativo, basado en procedimientos estadísticos para analizar fenómenos observables y cuantificables (Strauss y Corbin, 1990). El diseño es descriptivo-aplicativo, permitiendo comprender las necesidades y preferencias de los residentes de los conjuntos residenciales en el Área Metropolitana del Valle de Aburrá, a través de la aplicación de una encuesta estructurada (Murillo, 2008).

Muestra

La muestra se compone de residentes de conjuntos residenciales en el Área Metropolitana del Valle de Aburrá, ubicados en los municipios de Medellín, Bello, Itagüí, Envigado, Sabaneta, La Estrella, Copacabana, Barbosa, Girardota y Caldas. Se aplicó la encuesta a 130 personas residentes en unidades con infraestructura deportiva y recreativa, garantizando una visión amplia de las necesidades.

Criterios de Inclusión

- Unidades residenciales en el Área Metropolitana del Valle de Aburrá con infraestructura para actividades deportivas y recreativas.
- Disposición de los residentes para participar.
- Diversidad en tamaño y características demográficas de las unidades residenciales.

Método de Muestreo

Se utilizó el muestreo por conveniencia debido a la naturaleza exploratoria del estudio, permitiendo una recolección eficiente de datos en el marco de tiempo disponible. Este muestreo proporcionó una representación preliminar de las necesidades y expectativas de los residentes.

Instrumentos de Recolección de Datos

La información se recopiló mediante un formulario de encuesta diseñado para identificar las necesidades, preferencias y recursos relacionados con el diseño de un portafolio de servicios en deporte, actividad física y recreación. El cuestionario incluyó preguntas sobre:

- Datos sociodemográficos.
- Condiciones de salud.
- Preferencias de actividades recreativas y deportivas.
- Disponibilidad de tiempo.
- Disposición a pagar.
- Satisfacción con las opciones actuales.

Procedimiento

La encuesta fue distribuida a través de grupos de línea directa, utilizando Google Forms. Estuvo disponible durante tres semanas, con recordatorios periódicos para fomentar la participación. Se lograron 130 respuestas, lo que permitió obtener una visión detallada de las necesidades de los residentes.

Análisis de Datos

El análisis incluyó:

Organización de los Datos. Revisión y codificación de respuestas.

Análisis Descriptivo. Cálculo de medidas de tendencia central, dispersión, y visualización de datos mediante gráficos.

Interpretación de Resultados. Identificación de necesidades y expectativas, con recomendaciones para el diseño del portafolio de servicios.

Los resultados se presentaron en un informe con gráficos, tablas y citas representativas de los residentes, que guiaron la creación del portafolio adaptado a las necesidades específicas de los residentes.

Resultados

El cuestionario aplicado a 130 residentes del área metropolitana del Valle de Aburrá tuvo como propósito identificar las preferencias, necesidades y hábitos en actividades deportivas, físicas y recreativas, con el fin de diseñar un portafolio de servicios adaptado a las comunidades residenciales. A continuación, se presentan los principales hallazgos, organizados por categorías.

Características Demográficas

El análisis demográfico mostró una predominancia de mujeres (76.9%), lo que podría indicar un interés mayor entre ellas por participar en actividades comunitarias o familiares. Este dato sugiere la importancia de diseñar servicios que atraigan tanto a mujeres como a hombres para fomentar la diversidad y el equilibrio en la participación. Respecto al estado civil, la mayoría de los encuestados está casada (51.5%), seguida por personas solteras (30%) y en unión libre (13.1%), lo cual señala una inclinación hacia actividades familiares o en pareja.

El nivel educativo de los participantes es diverso, con predominancia de profesionales (31.5%) y técnicos (16.9%), lo que refleja un perfil de residentes con alta conciencia sobre la importancia de la actividad física. Además, la mayoría reside en Medellín (90.8%), lo que evidencia la oportunidad de aprovechar las infraestructuras urbanas existentes para actividades deportivas y recreativas. En cuanto a la composición familiar, los hogares con 3 a 5 miembros son los más comunes, lo que resalta la necesidad de incluir programas diseñados para grupos familiares.

Preferencias en Actividades y Horarios

En términos de actividades, las físicas y deportivas son las más populares, con preferencias destacadas hacia fortalecimiento muscular (50.8%), clases de danza (43.1%) y rumba aeróbica (36.2%). Por otro lado, actividades recreativas como manualidades (57.7%) y pintura (43.8%)

también obtuvieron alta demanda, mostrando la importancia de combinar opciones activas con alternativas creativas y relajantes. Entre los deportes, la natación (55.4%) y la gimnasia (42.3%) son las más solicitadas, lo que refleja una preferencia por actividades de bajo impacto con beneficios para la salud cardiovascular.

Los días de mayor preferencia para la realización de actividades son lunes (58.5%) y miércoles (54.6%), lo que sugiere una inclinación hacia el inicio de la semana como momento ideal para establecer hábitos saludables. Asimismo, los horarios más populares son en la mañana, entre las 8:00 AM y las 12:00 PM, y en la tarde-noche, de 6:00 PM a 9:00 PM, lo que refleja las necesidades de personas con horarios laborales o familiares exigentes.

Factores que Limitan la Participación

El 65.4% de los encuestados realiza actividades fuera del hogar, mientras que el 34.6% prefiere permanecer en su unidad residencial. Entre los factores limitantes identificados se destacan la falta de tiempo, la comodidad de practicar dentro de la comunidad y dificultades relacionadas con el cuidado familiar, el transporte y problemas de salud. Este contexto subraya la importancia de ofrecer servicios dentro de las unidades residenciales para fomentar la participación y satisfacer estas necesidades.

Disposición a Pagar por Servicios

Un 40.8% de los participantes manifestó estar dispuesto a pagar por actividades lideradas por profesionales en su comunidad, mientras que el 48.5% expresó una disposición parcial dependiendo del costo. Este hallazgo destaca la oportunidad de diseñar un modelo de tarifas flexibles o escalonadas que se ajuste a las diferentes capacidades económicas de los residentes.

Por todo lo anterior, se crea el Portafolio General de Servicios en Deporte, Actividad Física y Recreación para los Conjuntos Residenciales del Área Metropolitana del Valle de Aburrá, portafolio diseñado para ofrecer servicios integrales que promuevan la salud, la integración social y el aprovechamiento del tiempo libre en los conjuntos residenciales del Valle de Aburrá. Las actividades se desarrollan en modalidad de sesiones flexibles, permitiendo a los residentes participar una, dos o tres veces por semana, según su disponibilidad y preferencia. Las categorías de actividades deportivas, recreativas y artísticas están diseñadas con base en los resultados del cuestionario aplicado, los cuales evidencian un interés diverso y segmentado en las comunidades residenciales.

Por ejemplo, la inclusión de actividades recreativas como pintura y manualidades responde a las altas preferencias identificadas en el cuestionario (57.7% y 43.8%, respectivamente), mientras que la popularidad de deportes como la natación (55.4%) y la gimnasia (42.3%) reafirma la importancia de ofrecer opciones físicas de bajo impacto y gran aceptación. Además, la demanda de actividades familiares y pet-friendly se alinea con la composición mayoritaria de hogares de 3 a 5 integrantes, identificada en el análisis demográfico.

Servicios Ofrecidos

Deportivas. Actividades como yoga al aire libre, fútbol recreativo y clases funcionales están alineadas con la preferencia del 50.8% de los encuestados hacia el fortalecimiento muscular, mientras que la natación cubre la demanda más alta entre deportes específicos (55.4%).

Recreativas. Senderismo, cine al aire libre e hidro-gimnasia no solo promueven la recreación, sino que también atienden las preferencias por actividades comunitarias relajantes y accesibles.

Artísticas. Pintura, escultura y teatro responden al interés por actividades creativas, que fueron destacadas como esenciales en el cuestionario.

Tarifas y Modalidades. La disposición del 40.8% a pagar por actividades y la flexibilidad expresada por el 48.5% para aceptar costos según condiciones económicas justifican un esquema de tarifas accesibles con descuentos por planes semestrales, anuales y familiares. Las estrategias de fidelización, como sesiones gratuitas de bienvenida y descuentos en cumpleaños, se diseñaron para estimular la participación recurrente.

Consideraciones Finales. El portafolio no solo busca satisfacer las demandas individuales y familiares, sino también responder a las barreras de participación identificadas. Al considerar horarios flexibles, actividades al aire libre y la inclusión de familias y mascotas, se garantiza una oferta innovadora y adaptable. Los resultados obtenidos fortalecen la visión de este portafolio como una herramienta para cohesionar comunidades y optimizar el uso de los espacios recreativos, promoviendo un bienestar integral.

Discusión

Los resultados del estudio resaltan la importancia del portafolio de servicios de deportes, actividad física y recreación en el área urbana del Valle de Aburrá. En paralelo a investigaciones previas, se demuestra que el sedentarismo afecta negativamente la salud física y mental (Guthold et al., 2018 y Garzón Mosquera, 2021). Por ello, el diseño de un portafolio de servicios aborda la

problemática generada por la ausencia de espacios recreativos, promoviendo la participación en actividades que fomentan estilos de vida saludables (Gómez y Torres, 2020).

Análisis que respalda la hipótesis inicial, la cual plantea que la falta de un portafolio organizado dificulta el aprovechamiento de las áreas recreativas y fomenta hábitos sedentarios, subrayando la relevancia de incluir características demográficas y condiciones de salud al planificar proyectos recreacionales que satisfagan las necesidades de distintos grupos, incluyendo personas neuro-diversas, niños y adultos mayores para incentivar su participación.

Los datos también sitúan esta problemática en un contexto global, destacando que el 27.5% de la población mundial es físicamente inactiva, con una mayor prevalencia en mujeres (31.7%) que en hombres (23.4%) (Guthold et al., 2018). Alerta que refleja la urgencia de implementar actividades locales para combatir esta tendencia y así aumentar el porcentaje de actividad física en el Valle de Aburrá, como se cuenta con la infraestructura y los espacios se requiere una estrategia específica que maximice su uso.

Estudios como el de Gómez y Torres (2020) refuerzan que la vida en la ciudad o zona urbana contribuye al sedentarismo, por lo que un portafolio bien diseñado con modalidades y sesiones flexibles permite que los residentes participen una, dos o tres veces por semana en distintas actividades deportivas, recreativas y artísticas, lo que no solo fortalece la calidad de vida individual, sino también fortalece la cohesión social, teniendo en cuenta que el (51.5%) de los encuestados son casados y la mayor parte vive en hogares de 3 a 5 miembros; pudiendo estas actividades mejorar incluso relaciones familiares o interpersonales, lo que en consecuencia mejora la convivencia entre comunidades residenciales y genera un bienestar común.

Conclusiones

La investigación sobre el diseño de un portafolio de servicios de actividad física, deporte y recreación en los conjuntos residenciales del Área Metropolitana del Valle de Aburrá permitió identificar las principales preferencias y necesidades de los residentes en el aprovechamiento de su tiempo libre y el uso óptimo de los espacios comunes. Los resultados evidencian una demanda relevante por actividades orientadas al bienestar integral, destacándose el interés de adultos mayores por ejercicios de baja intensidad, de jóvenes por actividades dinámicas y deportivas, y de familias por programas que promuevan la integración social.

Este estudio confirma que un portafolio diseñado según estas necesidades puede satisfacer las expectativas de los residentes, contribuyendo tanto a la mejora de la salud física y emocional

como al fortalecimiento del sentido de comunidad. Estos hallazgos respaldan investigaciones previas que subrayan el impacto positivo de programas deportivos y recreativos en la calidad de vida en contextos residenciales, evidenciando la importancia de intervenciones adaptadas a las características demográficas y espaciales locales.

Desde una perspectiva práctica, los resultados destacan la relevancia de implementar programas sostenibles que beneficien a los residentes y aumenten el valor de las propiedades, al tiempo que promueven el bienestar comunitario. Teóricamente, este trabajo aporta al campo de los estudios de recreación urbana, planteando modelos replicables en otras comunidades residenciales.

No obstante, este estudio presenta limitaciones, de las cuales se encuentra el tamaño de la muestra, que, aunque representativo, no abarca toda la diversidad de conjuntos residenciales del área. Asimismo, el enfoque en percepciones de los residentes, excluyendo a los administradores, limita la visión sobre los retos operativos de implementar un portafolio. Tampoco se evaluaron los efectos a largo plazo de los programas propuestos en la calidad de vida, aspecto relevante para investigaciones futuras.

Así pues, el trabajo demuestra la viabilidad y beneficios de un portafolio integral de servicios recreativos y deportivos en conjuntos residenciales. Futuros estudios podrían abordar su implementación, sostenibilidad y medición de impactos, integrando a diferentes actores y evaluando estrategias efectivas para replicar estos modelos en otros entornos urbanos.

Referencias

- Agudelo Henao, Y. C. (2019). *Proyecto de factibilidad para la creación de una empresa de prestación de servicios recreativos en las propiedades horizontales del municipio de girardot* (Doctoral dissertation).
- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 478-499.
- Giraldo Cárdenas, D. A. (19 de noviembre de 2019). *Plan de negocios bajo el modelo canvas para la creación de una aplicación que permita reservar espacios deportivos de terceros*. <http://hdl.handle.net/20.500.12558/2867>
- Gómez, R., & Torres, M. (2020). El impacto del sedentarismo en la población urbana. *Journal of Urban Health*, 45(3), 210-225.
- González Rivera, A. (2020). *La influencia de la actividad física en el ámbito laboral: su relación con el rendimiento y la salud de los trabajadores*. Universidad de A Coruña. Retrieved from [UDC](#)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Gutiérrez Quevedo, D. A. (2024). *Diseño de un programa de actividad física frente al manejo de posibles situaciones de estrés en población adulta en el conjunto residencial Guayacán Parques de Bogotá*. Universidad Santo Tomás.
- López, A., & Martínez, B. (2022). *Estrategias de marketing para la promoción de la actividad física en comunidades residenciales*.

López Useche, M., Perdomo Gutiérrez, E., & Romero Salamanca, J. S. (2018). *Club House Administración* (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).

Murillo, W. (18 de 04 de 2008). *La investigación científica*.

<http://www.monografias.com/trabajos15/invest-cientifica/invest-cientifica.shtm>

Paz, D. A., Mosquera, J. D., Lozano, J. E., & Contreras, O. P. (2019). Análisis de la oferta de los servicios deportivos y recreativos de la actividad física en la Universidad de San Buenaventura Medellín. 1-59.

Porras Sierra, A. F. (2021). *Plan de negocios para la creación e implementación de la empresa dedicada al fomento y práctica de hábitos de vida saludable Exercise Community*.

Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage