

IMPLEMENTACIÓN DE UN GIMNASIO AL AIRE LIBRE COMO ESTRATEGIA DE MEDIACIÓN PEDAGÓGICA PARA LA ATENCIÓN DE ADOLESCENTES Y JÓVENES CON MEDIDAS PRIVATIVAS Y NO PRIVATIVAS DE LA LIBERTAD EN EL MARCO DEL SRPA

Elaborado por: Equipo técnico del programa Travesía Restaurativa.

Población Objetivo: Adolescentes y jóvenes en sanciones pedagógicas (medidas privativas y no privativas) del SRPA

Ubicación: CAE Campo Verde (Centro Integral de Justicia. Localidad de Bosa, Bogotá D.C.)

1. Resumen y presentación del proyecto.

El presente informe establece una sustentación integral que proporciona un análisis técnico, pedagógico, psicosocial y jurídico, para la dotación e instalación de un gimnasio al aire libre especializado en el Centro de Atención Especializada (CAE) Campo Verde. Este proyecto se diseña pensando en complementar la atención e intervención de los adolescentes, jóvenes y víctimas que acompañan de manera directa los diferentes programas de la Dirección de Responsabilidad Penal Adolescente (DRPA) de la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia (SDSCJ).

A partir del trabajo interdisciplinario desarrollado por el equipo técnico del programa Travesía Restaurativa, el proyecto responde a una necesidad estructural: superar las limitaciones del equipamiento urbano convencional para ofrecer un entorno de entrenamiento de fuerza progresiva y calistenia, así como, un escenario pedagógico abierto orientado a la modificación de comportamientos, la salud metabólica y el desarrollo de habilidades socioemocionales mediante el entrenamiento físico estructurado. Dicho entorno está diseñado específicamente para promover la autorregulación emocional, la reestructuración del tiempo libre y el fortalecimiento de proyectos de vida prosociales en adolescentes y jóvenes vinculados al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes (SRPA) en medidas privativas y no privativas de la libertad.

PROPÓSITO: El gimnasio al aire libre constituye una estrategia de mediación deportiva para la intervención pedagógica-restaurativa que favorezca el desistimiento de la conducta delictiva y la superación de las afectaciones producidas por los hechos victimizantes.

2. Análisis técnico y biomecánico.

2.1. Diagnóstico de la oferta pública actual en Bogotá.

En la revisión realizada se analizó la infraestructura pública administrada por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). Bogotá cuenta con una red consolidada de parques biosaludables (más de 35 módulos instalados en escenarios emblemáticos como El Virrey, El Tunal, Simón Bolívar, Timiza y Tibanica). Sin embargo, este equipamiento presenta limitantes biomecánicos para la población juvenil:

- ✓ Carga fija y baja intensidad: Los módulos biosaludables tradicionales (elípticas, caminadores, balancines) están diseñados para movilidad articular y acondicionamiento cardiovascular ligero en adultos mayores o adultos sedentarios.

- ✓ Ausencia de estímulo de fuerza progresiva: No admiten ajuste de resistencia, resultandos insuficientes para generar adaptaciones neuromusculares, hipertrofia funcional o respuestas de densidad ósea que exige la fisiología del ejercicio en adolescentes y jóvenes (OMS, 2020).
- ✓ Modelos de referencia de carga ajustable: A diferencia de experiencias como las del INDER en Medellín o los contenedores Cross HIIT en parques específicos de Bogotá (IDRD), la oferta estándar de parque urbano no cubre la demanda de fuerza controlada.

2.2. Configuración del módulo especializado para el CAE Campo Verde.

Atendiendo a la necesidad presentada por los equipos multidisciplinares de la DRPA, se determinó una dotación integral compuesta por dos componentes complementarios:

- ✓ Estructura Multiestación de Calistenia (Street Workout): Permite la práctica de ejercicios gimnásticos y de peso corporal (dominadas, fondos, remos, escaladas) para hasta 11 usuarios simultáneos. Desarrolla la fuerza relativa, la coordinación intermuscular, el equilibrio y la agilidad.
- ✓ Cuatro Máquinas de Fuerza con Carga Ajustable: Especialmente seleccionadas para cubrir los patrones biomecánicos fundamentales: empuje (press de pecho/hombro), tracción (jalón/remo) y sentadilla (extensión de tren inferior).

2.3. Biomecánica guiada.

Las máquinas seleccionadas operan mediante un sistema de selector de carga y trayectoria guiada por palancas articuladas. Este diseño elimina el riesgo de caída de pesos libres sobre el usuario, pero se ha diseñado una estrategia de mediación pedagógico-restaurativa que conlleva el acompañamiento obligatorio de profesionales durante la utilización del gimnasio, minimizando la tasa de lesiones y favoreciendo la intervención.

Tabla 1. Cuadro Comparativo Técnico: Equipamiento IDRD vs. Módulo CAE Campo Verde

Criterio Técnico	Parques Biosaludables (IDRD)	Módulo Propuesto (CAE Campo Verde)
Mecanismo de Resistencia	Peso corporal fijo / Resistencia mínima sin regulación	Carga graduable e individualizada (5 a 100 kg) por selector
Población Objetivo	Adultos mayores y adultos sedentarios (movilidad)	Adolescentes y jóvenes (14-28 años) en desarrollo muscular
Patrones de Movimiento	Caminadores, elípticas, balancines (cardio pasivo)	Calistenia funcional + Empuje, Tracción y Sentadilla guiada
Seguridad y Capacidad	Bajo riesgo, pero nula sobrecarga progresiva	Cumplimiento EN 16630, trayectoria guiada sin peso libre (15 usuarios)

Diseño propio equipo técnico DRPA

3. Componente Pedagógico: Mediación pedagógico-restaurativa y ocupación del tiempo libre

El enfoque de la atención para la Dirección de Responsabilidad Penal Adolescente concibe la sanción en el SRPA como un proceso de intervención pedagógico y restaurativo que posibilita la transformación en los adolescentes, jóvenes y víctimas a partir de estrategias de mediación que les conecten con sentidos de vida prosociales y reparadores. En este contexto, el deporte estructurado actúa como un dispositivo de mediación pedagógico-restaurativo altamente eficaz.

3.1. Resignificación intencionada del tiempo libre

Para los adolescentes y jóvenes en medidas privativas (CAE) y no privativas de la libertad (libertad asistida/vigilada, prestación de servicios a la comunidad, internación en medio semicerrado y reglas de conducta), la inactividad o el ocio no estructurado representan uno de los principales factores de riesgo para la reincidencia en la conducta delictiva, la ansiedad y el consumo de sustancias psicoactivas. El gimnasio al aire libre como estrategia de mediación deportiva permite consolidar rutinas diarias estructuradas facilitando el desarrollo de actividades de la vida diaria en clave de la autonomía y la autodeterminación, así mismo, se consolida como un eje facilitador de los procesos participación en ocupaciones significativas a partir de sus habilidades, gustos e intereses, fijando metas en su proyecto de vida desde un enfoque de bienestar físico y emocional.

3.2. Enfoque restaurativo y pedagogía del cuidado

La práctica en el gimnasio fomenta tres ejes pedagógico-restaurativos clave:

- ✓ Autocuidado y vinculación corporal: El joven aprende a reconocer su propio cuerpo como un espacio de dignidad, salud y transformación personal, sustituyendo patrones de autoagresión o riesgo por protectores y de cuidado.
- ✓ Construcción de acuerdos y convivencia: El uso compartido de estaciones de calistenia y máquinas exige turnos, respeto por el espacio del otro, apoyo mutuo entre pares y cumplimiento de normas grupales.
- ✓ Proyección de vida prosocial: La mediación deportiva intencionada abre rutas hacia la vinculación y participación comunitaria, el liderazgo, resignificación de la relación subjetiva con el delito, transformación de comportamientos y el desistimiento delictivo.

4. Componente Psicosocial: Evidencia Científica

La fundamentación psicosocial del proyecto se sustenta en investigaciones científicas internacionales y nacionales que evalúan el impacto del ejercicio físico en la conducta de adolescentes infractores.

4.1. Funciones ejecutivas y autorregulación emocional

Estudios en la población del SRPA colombiano (García, Cadena & García, 2019) evidencian que los adolescentes en conflicto con la ley presentan con frecuencia alteraciones en las funciones ejecutivas, particularmente en el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva. El entrenamiento de fuerza y calistenia estimula la neuroplasticidad en el córtex prefrontal, mejorando la autorregulación emocional, reduciendo la impulsividad y disminuyendo los episodios de agresión reactiva.

4.2. Reducción de la conducta antisocial y clima prosocial

La investigación longitudinal de Spruit et al. (2018) en el Journal of Youth and Adolescence, estudió cómo el clima socio-moral del entorno deportivo influye directamente en la conducta prosocial y antisocial de los jóvenes; y, la revisión sistemática con meta-análisis de Jugl et al. (2021) el cual evalúa la efectividad de los programas deportivos en la prevención de la delincuencia y la reducción de la reincidencia, confirman que las intervenciones basadas en el deporte reducen significativamente los factores de riesgo delictivo encontrando un efecto positivo moderado en la disminución de conductas criminales. Asimismo, evidencian un impacto psicológico significativo que mejora el bienestar mental de los participantes. La clave del éxito radica en que las actividades se desarrollen dentro de un clima prosocial positivo, caracterizado por el acompañamiento pedagógico, el refuerzo positivo y la ausencia de dinámicas de riesgo.

4.3. Autoeficacia y progreso objetivo

A diferencia de otros entornos donde la evaluación es subjetiva, el entrenamiento de fuerza con carga ajustable ofrece al joven un indicador objetivo de progreso: el aumento gradual de la carga o las repeticiones. De acuerdo con Mojica & Moreno (2013), esta retroalimentación objetiva fortalece el sentido de autoeficacia, reconstruye la autoestima deteriorada y promueve la desvinculación de identidades asociadas a la criminalidad.

4.4. Prevención del delito mediante el deporte.

La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), en su guía técnica SCORE Policy Guide (2024), posiciona al deporte estructurado como una herramienta de primer nivel para la enseñanza de habilidades para la vida (resolución de conflictos, tolerancia a la frustración y pensamiento crítico), recomendando su integración formal en los sistemas de justicia juvenil.

Esta guía busca integrar intervenciones deportivas intencionales y basadas en evidencia dentro de las estrategias multisectoriales de prevención del delito y la violencia orientadas a jóvenes en situación de riesgo.

El marco operativo de la guía técnica organiza el impacto del deporte en tres niveles de prevención bien definidos:

1. Prevención Primaria: Construye resiliencia a nivel individual y comunitario mediante la participación deportiva universal (enfoque "*deporte más*" o *sport plus*).
2. Prevención Secundaria: Mitiga factores de riesgo específicos y potencia los factores de protección en grupos vulnerables (enfoque "*más deporte*" o *plus sport*).
3. Prevención Terciaria: Promueve la interrupción positiva de conductas delictivas, el desistimiento y la integración social de adolescentes y jóvenes en conflicto directo con la ley.

4.5. Justificación de Cantidades.

La determinación de las cantidades de los elementos que conforman la dotación del gimnasio al aire libre responde a criterios técnicos, funcionales y pedagógicos, orientados a garantizar que el espacio permita desarrollar actividades de entrenamiento funcional, fortalecimiento, coordinación, potencia, equilibrio y acondicionamiento físico de manera progresiva, segura y articulada con las características de la población destinataria.

En este sentido, la definición de las cantidades no obedece únicamente a la disponibilidad de equipamiento, sino al análisis de la funcionalidad de cada elemento, el tipo de ejercicio que permite desarrollar, la posibilidad de utilización individual o simultánea, la necesidad de establecer diferentes niveles de carga o dificultad, la configuración de circuitos de entrenamiento y la capacidad de atender de manera concurrente a los adolescentes y jóvenes participantes en las actividades programadas.

De igual manera, la dotación fue concebida como un sistema integral y complementario, en el cual los elementos móviles y las estaciones fijas cumplen funciones diferenciadas. Mientras los elementos móviles permiten modificar cargas, resistencias, alturas, intensidades y modalidades de ejercicio, las estaciones fijas proporcionan estructuras especializadas para el desarrollo de patrones específicos de movimiento, particularmente ejercicios de empuje, tracción y fortalecimiento del tren inferior. Esta configuración permite ampliar las posibilidades de intervención física y pedagógica, evitando la duplicidad funcional y favoreciendo el aprovechamiento integral del espacio.

Por consiguiente, para establecer la cantidad requerida de cada elemento se consideraron, entre otros, los siguientes criterios: i) capacidad de desarrollar ejercicios de manera simultánea; ii) número de jóvenes que pueden participar concurrentemente en una actividad; iii) disponibilidad de diferentes niveles de carga, resistencia, altura o dificultad; iv) posibilidad de establecer progresiones de entrenamiento; v) diversidad de patrones de movimiento; vi) posibilidad de conformar circuitos y estaciones de trabajo; vii) complementariedad entre los diferentes elementos; y viii) aprovechamiento funcional del área destinada para el gimnasio.

Bajo estos criterios, la matriz de trazabilidad permite establecer de manera individual la relación entre cada elemento, su funcionalidad, la necesidad que atiende, el criterio técnico empleado para determinar su cantidad y la cantidad finalmente definida:

Elemento	Funcionalidad	Necesidad que atiende	Criterio técnico para determinar la cantidad	Cantidad
Rodillos o ruedas abdominales	Trabajo de zona abdominal y core	Desarrollo de ejercicios de fortalecimiento y estabilización del core	Disponibilidad de unidades para desarrollar ejercicios abdominales de manera simultánea y facilitar la participación de varios jóvenes durante los circuitos	4
Caja pliométrica	Potencia, coordinación y fuerza	Desarrollo de ejercicios funcionales,	Disponibilidad de diferentes alturas y unidades suficientes para realizar ejercicios progresivos y	3

		pliométricos y de coordinación	alternar estaciones durante los circuitos	
Mancuernas hexagonales recubiertas	Fortalecimiento mediante cargas externas	Desarrollo progresivo de fuerza	Disponibilidad de tres rangos de peso y pares suficientes para permitir ejercicios simultáneos con cargas diferenciadas	9 pares
Balones medicinales	Fuerza, potencia y coordinación	Desarrollo de ejercicios funcionales y de potencia	Disponibilidad de tres niveles de carga y unidades suficientes para facilitar ejercicios individuales y por parejas durante las sesiones	12
Kettlebells livianas o pesas rusas	Fuerza y acondicionamiento físico	Desarrollo de entrenamiento funcional con cargas	Disponibilidad de cinco niveles de carga y unidades suficientes para distribuir los implementos entre los jóvenes y permitir ejercicios simultáneos	22
TRX Core	Fuerza y estabilidad mediante peso corporal	Desarrollo de entrenamiento funcional en suspensión	Número de puntos de trabajo requeridos para permitir ejercicios individuales y simultáneos, aprovechando la estructura destinada para su anclaje	5
Battle Ropes (cuerdas de potencia)	Potencia, resistencia y acondicionamiento cardiovascular	Desarrollo de ejercicios de alta intensidad y acondicionamiento físico	Disponibilidad de dos longitudes y unidades suficientes para realizar trabajo simultáneo y establecer estaciones diferenciadas	6
Estructura de Street Workout/ Calistenia (Araña)	Fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad	Entrenamiento integral con peso corporal	Capacidad estructural de la estación y número de puestos de trabajo que permite utilizar de manera simultánea	1
Máquina de sentadilla	Fortalecimiento del tren inferior	Desarrollo específico del patrón de sentadilla	Una estación especializada para cubrir el patrón de movimiento del tren inferior, complementando los ejercicios funcionales y de peso corporal	1
Press frontal	Fortalecimiento de pecho, hombros y brazos	Desarrollo de ejercicios de empuje del tren superior	Una estación especializada para cubrir un patrón específico de	1

			empuje, complementario a las demás estaciones	
Press de banca	Fortalecimiento del tren superior	Desarrollo del patrón de empuje horizontal	Una estación especializada para cubrir el patrón de empuje horizontal y complementar el trabajo de fuerza	1
Estación Jalón de espalda	Fortalecimiento de dorsales, hombros y brazos	Desarrollo del patrón de tracción vertical	Una estación especializada para cubrir la tracción vertical, complementando los ejercicios de dominadas y remos	1
Barra Olímpica con seguros	Entrenamiento de fuerza con cargas externas	Permite realizar ejercicios de fuerza mediante utilización de discos olímpicos	Disponibilidad de varias barras para facilitar el desarrollo de ejercicios de fuerza y su articulación con los discos	4
Discos de Pesas (Estándar Olímpico)	Incremento progresivo de carga en ejercicios de fuerza	Complementan las barras olímpicas y permiten ajustar la resistencia de acuerdo con el ejercicio y nivel de carga requerido	Se establecen tres niveles de peso para permitir diferentes configuraciones de carga: 5, 10 y 20 kg.	16

Nota: La inclusión 5 **Pitos entrenadores** dentro de los elementos requeridos para el desarrollo de las actividades de entrenamiento físico responde a una necesidad funcional y operativa asociada a la orientación, coordinación y control de las sesiones dirigidas a los adolescentes y jóvenes participantes.

En el desarrollo de las actividades físicas y pedagógicas, el entrenador requiere contar con mecanismos efectivos que le permitan impartir instrucciones de manera clara, oportuna y audible, particularmente durante ejercicios que impliquen desplazamientos, circuitos, trabajo simultáneo en diferentes estaciones o actividades que requieran cambios de ejercicio, inicio, pausa o finalización. En este sentido, el pito constituye un elemento de apoyo para la comunicación durante la actividad física, permitiendo emitir señales sonoras diferenciadas que facilitan la organización de los participantes y el desarrollo ordenado de las rutinas.

De igual manera, el Pito constituye un recurso de apoyo para la seguridad durante las jornadas de entrenamiento, al permitir comunicar de manera inmediata situaciones de pausa, detención de un ejercicio, cambio de actividad o atención ante una eventualidad que requiera la suspensión momentánea de la dinámica.

Por lo anterior, la inclusión del pito se encuentra directamente relacionada con las funciones de orientación y acompañamiento del entrenador y con la necesidad de garantizar condiciones adecuadas de organización, comunicación y seguridad durante las actividades físicas desarrolladas en el gimnasio al aire libre. En consecuencia, su adquisición responde a una necesidad concreta de la operación del espacio y no constituye un elemento accesorio o independiente de las actividades previstas.

En consecuencia, la cantidad de cada implemento se encuentra directamente relacionada con la función que cumple dentro de la programación de las actividades y con la posibilidad de atender de manera simultánea y progresiva las necesidades de entrenamiento de los jóvenes.

En particular, la estructura de Street Workout, correspondiente a una unidad, constituye el núcleo del entrenamiento con peso corporal. Su cantidad se determina a partir de la configuración integral de la estructura, la cual dispone de once puestos de trabajo simultáneo, permitiendo desarrollar diferentes ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad y acondicionamiento. Por tratarse de una estructura integral, no resulta técnicamente necesario disponer de varias unidades para cubrir diferentes patrones de movimiento, toda vez que los distintos puestos que la componen permiten desarrollar actividades concurrentes. Asimismo, la estructura posibilita la articulación con elementos complementarios, como el TRX, ampliando las alternativas de entrenamiento en suspensión.

Por su parte, las máquinas de sentadilla, press frontal, press de banca y jalón de espalda se contemplan en una unidad cada una, debido a que corresponden a estaciones especializadas que atienden patrones de movimiento diferenciados. La definición de una unidad por cada tipo de máquina responde, por tanto, a la necesidad de incorporar una estación específica para cada patrón, evitando la duplicidad funcional y garantizando una programación equilibrada del entrenamiento. En este sentido, la máquina de sentadilla permite desarrollar el patrón de movimiento correspondiente al fortalecimiento del tren inferior; el press frontal permite trabajar principalmente pecho, hombros y brazos mediante ejercicios de empuje; el press de banca permite desarrollar específicamente el empuje horizontal; y el jalón de espalda permite trabajar la tracción vertical, complementando los ejercicios de dominadas y remos que pueden desarrollarse en la estructura de calistenia.

Respecto de los rodillos abdominales, se establecen cuatro (4) unidades, teniendo en cuenta que corresponden a implementos individuales y que su finalidad es permitir el desarrollo simultáneo de ejercicios dirigidos al fortalecimiento del abdomen y del core. La cantidad definida permite conformar una estación específica dentro de los circuitos de entrenamiento y posibilita que varios jóvenes desarrollen el ejercicio de manera concurrente, evitando que la actividad dependa de un único implemento.

En cuanto a las cajas pliométricas, se establecen tres (3) unidades, considerando que este elemento permite desarrollar ejercicios de potencia, coordinación, fuerza y agilidad mediante diferentes alturas y modalidades de ejecución. La disponibilidad de tres unidades permite establecer estaciones de trabajo simultáneas y organizar ejercicios progresivos, de acuerdo con las capacidades físicas de los

participantes, alternando los niveles de dificultad y evitando la concentración de los jóvenes en un único elemento.

Para las mancuernas, se contemplan nueve (9) pares, correspondientes a tres (3) rangos de peso, con tres (3) pares por cada rango. Esta distribución permite que diferentes jóvenes puedan ejecutar simultáneamente ejercicios de fortalecimiento mediante cargas externas y, a su vez, seleccionar una carga acorde con su nivel de capacidad física. Por tanto, la cantidad responde a la combinación de dos variables: la necesidad de disponer de diferentes niveles de carga y la necesidad de contar con unidades suficientes para el desarrollo concurrente de los ejercicios.

Los balones medicinales se establecen en doce (12) unidades, distribuidas en tres (3) niveles de carga. Esta configuración permite disponer de cuatro (4) unidades por nivel de carga, facilitando la participación simultánea de varios jóvenes y permitiendo adaptar la intensidad del ejercicio a las condiciones y capacidades individuales. De esta manera, la cantidad no se limita a garantizar variedad de peso, sino que permite contar con unidades suficientes dentro de cada nivel para el desarrollo de actividades individuales, por parejas y mediante circuitos.

Respecto de las kettlebells, se contemplan veintidós (22) unidades correspondientes a cinco (5) niveles de carga. La cantidad se establece con el propósito de contar con una oferta suficiente de implementos para distribuir las cargas entre los participantes, permitiendo que los ejercicios de fuerza y acondicionamiento puedan realizarse simultáneamente y que exista una progresión de acuerdo con la capacidad física de cada usuario. La existencia de diferentes cargas permite, además, que un mismo ejercicio pueda ser adaptado en intensidad sin modificar la estructura de la actividad, favoreciendo la progresión individual dentro de las sesiones.

En relación con los TRX, se contemplan cinco (5) unidades, teniendo en cuenta que se trata de implementos de utilización individual y que requieren puntos de anclaje seguros. La cantidad responde a la posibilidad de desarrollar ejercicios de suspensión de manera simultánea y a la necesidad de aprovechar funcionalmente la estructura de Street Workout como soporte para su instalación. De esta forma, los cinco puntos de trabajo permiten incorporar el entrenamiento en suspensión como una estación complementaria dentro de los circuitos, sin generar duplicidad con las demás estaciones.

Por su parte, las battle ropes se establecen en seis (6) unidades, considerando la disponibilidad de dos longitudes y la posibilidad de organizar estaciones de trabajo simultáneas. La diversidad de longitudes permite variar la intensidad y modalidad de los ejercicios, mientras que el número de unidades facilita la distribución de los participantes en diferentes estaciones para el desarrollo de actividades de potencia, resistencia y acondicionamiento cardiovascular.

En consecuencia, la determinación de las cantidades se realizó a partir de la relación entre la funcionalidad específica de cada elemento, el número de jóvenes que pueden utilizarlo de manera concurrente, los niveles de carga o dificultad requeridos, la posibilidad de establecer progresiones y la articulación de los elementos dentro de circuitos de entrenamiento. Esta metodología permite

sustentar técnicamente tanto la incorporación de cada elemento como la cantidad definida para cada uno.

Así, la dotación propuesta constituye un sistema integral, complementario y funcional de entrenamiento, en el que cada elemento responde a una necesidad específica y, simultáneamente, se articula con los demás para permitir la estructuración de diferentes circuitos y modalidades de actividad física. Esta configuración favorece la participación de grupos de adolescentes y jóvenes, permite alternar estaciones y ejercicios, facilita la adaptación de las actividades a diferentes niveles de capacidad física y posibilita el acompañamiento de los profesionales responsables de las actividades.

Finalmente, las cantidades definidas se encuentran asociadas a criterios verificables de uso, funcionalidad, simultaneidad, progresión y complementariedad, por lo que responden a una necesidad técnica y pedagógica previamente identificada. De esta manera, la dotación del gimnasio al aire libre se configura como un recurso que contribuye al desarrollo de las actividades físicas y pedagógicas previstas en el marco del programa Travesía Restaurativa, fortaleciendo el uso constructivo del tiempo libre, el desarrollo de habilidades físicas y sociales y la implementación de estrategias de acompañamiento orientadas al proceso de atención integral de los adolescentes y jóvenes.

5. Componente jurídico y marcos normativos

El proyecto cuenta con un sólido respaldo jurídico fundado en instrumentos internacionales de derechos humanos y en el ordenamiento legal colombiano:

5.1. Estándares internacionales de derechos humanos

- ✓ Reglas de la Habana (ONU, 1990 — Res. 45/113): Reglas Mínimas para la Protección de los Menores Privados de Libertad. Los artículos 12, 32 y 47 imponen a los Estados la obligación de ofrecer instalaciones adecuadas para el ejercicio físico al aire libre, garantizando un desarrollo sano y minimizando los efectos del encierro.
- ✓ Directrices de Riad (1990) y Reglas de Pekín (1985): Priorizan las medidas comunitarias, la prevención de la delincuencia juvenil mediante la recreación y el deporte como mediadores de cambio y la intervención pedagógica.
- ✓ Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989): El artículo 31 consagra el derecho del niño, niña y adolescente al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas y deportivas.

5.2. Marco Normativo Nacional (Colombia)

- ✓ Constitución Política de Colombia (Art. 52): Reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, estableciendo su fomento como una intervención social destinada a la formación integral y a la salud de las personas.
- ✓ Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 de 2006): Los artículos 139 a 141 definen el SRPA como un sistema pedagógico, específico y diferenciado. Las sanciones tienen una finalidad eminentemente educativa, restaurativa y de protección.

- ✓ Lineamiento Técnico del ICBF (2024): Incluye la incorporación de actividades recreodeportivas intencionadas como componente obligatorio del proceso de atención para mitigar tensiones y apoyar la inclusión social.

6. Conclusiones y Recomendaciones de Implementación

- 6.1. Viabilidad técnica y pertinencia: La dotación propuesta (estación de calistenia y 4 máquinas con carga ajustable) resuelve la vacancia biomecánica del equipamiento tradicional, garantizando la seguridad y la capacidad para atender grupos de hasta 15 jóvenes en el CAE Campo Verde.
- 6.2. Impacto integral: El proyecto gimnasio al aire libre integra los principios pedagógico-restaurativos de la Dirección de Responsabilidad Penal Adolescente con la evidencia científica sobre autorregulación emocional y el marco de derechos que rige el SRPA.
- 6.3. Recomendación de aprobación: Se recomienda aprobar la viabilidad técnica y financiera del proyecto, autorizando la fase de adquisición e instalación del gimnasio al aire libre.

7. Bibliografía y Referencias Académicas

- ✓ García, M., Cadena, I., & García, E. (2019). Funcionamiento Ejecutivo en Adolescentes en Conflicto con la Ley Penal. En Psicopatología de la Violencia: Aspectos Jurídicos y Evaluación Criminológica. Manual Moderno.
- ✓ Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF. (2023). Lineamiento Técnico Modelo de Atención para Adolescentes y Jóvenes en Conflicto con la Ley - SRPA (v4). Bogotá: ICBF.
- ✓ Jugl, I., et al. (2021). Do Sports Programs Prevent Crime and Reduce Reoffending? A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effectiveness of Sports Programs. Systematic Review.
- ✓ Mojica, A., & Moreno, C. (2013). Adaptación en adolescentes infractores bajo sistema de responsabilidad penal. Revista Vanguardia Psicológica, 5(1), 1-11.
- ✓ Naciones Unidas. (1990). Reglas Mínimas de las Naciones Unidas para la Protección de los Menores Privados de Libertad (Reglas de La Habana). Resolución 45/113 de la Asamblea General.
- ✓ Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Ginebra: OMS.
- ✓ Spruit, A., et al. (2018). Predictors of Intervention Success in a Sports-Based Program for Adolescents at Risk of Juvenile Delinquency. Journal of Youth and Adolescence, 47(5), 922-935.
- ✓ UNODC - Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2024). SCORE Policy Guide: Prevención de la delincuencia y la violencia juvenil a través del deporte. Viena: UNODC.