

Uso y participación de los parques incluyentes de la localidad de Engativá para personas con movilidad reducida en la ciudad de Bogotá.

Use and participation of inclusive parks in the town of Engatiá for people with reduced mobility in the city of Bogotá.

Calderón López Erick Santiago

**Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación,
Bogotá, Colombia**

Gómez Galindo Miguel Ángel

**Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación,
Bogotá, Colombia**

Molina Murcia Pablo Sergio

**Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación,
Bogotá, Colombia**

Pablo Sergio Molina Murcia

Código postal /:

pblomolina@usta.edu.co

Resumen

El presente estudio, pretende determinar el uso y participación de las máquinas de movilidad reducida en los parques zonales de la localidad de Engativá y encontrar las razones por las cuales existe o no participación frente al uso de las mismas ya que es importante entender que los usos de estas herramientas pueden generar hábitos y estilos saludables para esta población.

Método: Por medio de un enfoque Cualitativo, se realizó una observación a dos parques zonales de la localidad, se registra la información en diarios de campos y se corrobora con cuestionarios a la población del sector determinando el uso y la participación en las máquinas adaptadas. **Resultados:** Se evidencia que no existe participación por parte de esta población hacia las máquinas que son construidas para ellos teniendo en cuenta el buen estado, las funciones y los beneficios que estas pueden brindar, también se identifica el poco conocimiento que tienen las personas para el uso adecuado de estas herramientas ya que no cuentan con información visible para el público que de un entendimiento para el correcto funcionamiento de estos instrumentos. **Conclusión:** No se tiene conocimiento del funcionamiento de estas máquinas lo que causa que la participación en este espacio y especialmente en las maquinas adaptadas sea bastante nula y que incluso en vez de ayudar a mejorar la condición física, el mal uso pueda llegar a generar lesiones a las personas que utilizan estos medios para realizar ejercicio.

Palabras claves: Personas con discapacidad, Maquinas adaptadas, actividad física, participación activa.

Abstract

The present study aims to determine the use and participation of reduced mobility machines in the zonal parks of the town of Engativá and to find the reasons why there is or is not participation in the use of them, since it is important to understand that the uses of these tools can generate healthy habits and styles for this population. **Method:** By means of a qualitative approach, an observation was made to two zonal parks of the locality and the information was recorded in field diaries and it was corroborated with questionnaires to the population of the sector, determining the use and participation in the adapted machines. **Results:** It is evident that there is very little participation on the part of this population towards the machines that are built for them, taking into account the good condition, the functions and benefits that these can provide, the little knowledge that people have for the adequate use of these tools since they do not have visible information for the public that provides an understanding for the correct functioning of these instruments. **Conclusion:** There is very little knowledge of the operation of these machines, which causes participation in this space and especially in the adapted machines to be quite null and even instead of helping to improve physical condition, misuse can generate injuries to people who use these means to perform physical activity.

Keywords: Persons with disabilities, Adapted machines, physical activity, active participation.

Introducción

Las personas con discapacidad en Colombia corresponden según Cubillos y Perea (2020) “al 2,6% de la población total nacional”. (p.4) Dicha población diariamente tiene que

enfrentarse a situaciones de la vida cotidiana adaptándose paulatinamente a un entorno donde en diferentes ocasiones no son tenidas en cuenta, esto puede generar barreras que posiblemente puedan limitar sus acciones en su diario vivir. En el país los territorios donde más podemos encontrar personas con algún tipo de discapacidad son: Bogotá, seguido de Antioquia, Huila y Santander. (Cubillos y Perea 2020). Esto quiere decir que Bogotá es una de las ciudades donde existe una mayor prevalencia de esta población, según los datos obtenidos por la secretaria de salud (2020) En Engativá se identificaron 17.043 personas con algún tipo de condición de discapacidad de las cuales 7.068 contaban con una discapacidad física (movilidad reducida). Teniendo en cuenta que en dicha localidad hay un aproximado de 878.434 habitantes (secretaria de integración Social 2017). Por tal motivo es importante tener en cuenta que hay que tener espacios y escenarios adaptados con el fin de crear una participación activa e incluyente y que busque de igual forma generar una aceptación por parte de los ciudadanos sin ningún tipo de discriminación, ya que muchas veces se puede observar que por falta de espacios adaptados muchas de estas personas se cohiben para realizar alguna actividad ya sea practicar algún deporte, compartir en un espacio abierto o realizar algún tipo de actividad física.

A nivel mundial el sedentarismo según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) se presenta en el 60% de la población total, y esta es una de las acciones que conllevan a diferentes patologías producidas a partir de malos hábitos de vida. Es por esta razón que la actividad física, se convirtió en una herramienta para combatir y mejorar esta problemática que se presenta actualmente y que puede ir aumentando si no se toma medidas de promoción y prevención por medio del ejercicio. Según la OMS (2020) afirma que “Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo”. (p.1) es importante entender que realizar Actividad física, practicar algún deporte o hacer una actividad

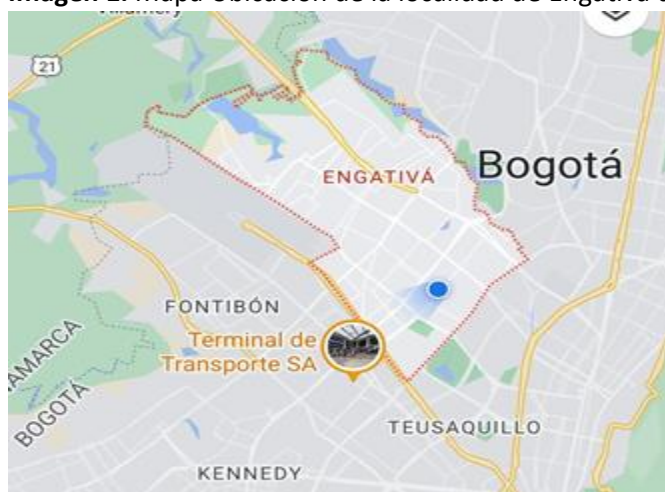
de ocio nos puede ayudar a prevenir muchas patologías que usualmente son a causa del sedentarismo y los malos hábitos que las personas optan a pesar de tener herramientas a la disposición brindadas por el estado pensadas para la participación ciudadana.

Teniendo en cuenta la importancia de la Actividad física, la Alcaldía de Bogotá ha creado estrategias en parques definidos por el artículo 243 del decreto 190 del 2004 como áreas libres destinadas al desarrollo de usos recreativos activos o pasivos y a la generación de valores ambientales. A partir de esto se desarrollan parques que cumplen con diferentes características, entre los cuales encontramos: los parques metropolitanos, parques de bolsillo, parques vecinales y parques zonales. Estos se crean por medio de la iniciativa para que todas las personas puedan hacer uso activo y que tengan un fácil acceso de todas las herramientas y medios para realizar ejercicio que estos espacios nos brindan, por ende se cree que el uso y participación de todos estos espacios es constante y activo ya que dentro de estas zonas podemos encontrar: canchas de diferentes deportes, escenarios para actividades culturales, parques infantiles, máquinas para hacer ejercicio e incluso podemos encontrar en muchos parques máquinas para las personas con discapacidad que buscan generar participación e inclusión de este grupo poblacional sin ningún tipo de discriminación, estas se encuentran ubicadas en espacios denominados bioparques donde vemos máquinas de ejercicio al aire libre elaborados en metal las cuales hacen la función de un “gimnasio” de fácil acceso para toda la comunidad del sector encontrando así diferentes aparatos para trabajar ya sea activación cardiovascular, trabajo de fuerza para diferentes grupos musculares con cargas externas o autocarga, máquinas para mejorar rangos de movilidad, flexibilidad y las máquinas adaptadas las cuales están pensadas para las personas con discapacidad siguiendo el artículo 30 de la ley 1346 del 2009 y el artículo 18 de la ley 1616 del 2013 según ministerio de salud y protección social (2013). En donde garantizan los derechos para las personas con movilidad reducida en

ámbitos recreativos. En estos equipos los usuarios pueden realizar ejercicios que les permite trabajar el tren superior (pectorales, hombros, muñecas, trapecio, brazo, etc.). Cada maquina está pensada en un movimiento claro que les ayude a tener un mejor estado de salud por medio del ejercicio físico de manera segura.

Georreferenciación

Imagen 1. Mapa Ubicación de la localidad de Engativá de la ciudad de Bogotá.



(Google, s.f.)

La localidad de Engativá según la alcaldía local (2023) es la número 10 de la capital de Bogotá, ubicada al noroccidente de la ciudad, esta limita al norte con el humedal Juan Amarillo, al sur con el aeropuerto el dorado y al oriente con la calle 68. Cuenta con una extensión de 815.259 habitantes, donde podemos encontrar un total de 485 parques los cuales se encuentran divididos en parques vecinales, que son definidos por el IDRD como áreas libres destinadas para la recreación y la integración social que cubren las necesidades de todos los barrios; De bolsillo, definidos como un espacio con menos de mil metros cuadrados destinados para la recreación de niños y adultos de la tercera edad Y zonales, los cuales son aquellos con un área amplia cuyo objetivo es brindar escenarios para la realización de actividad física que cuentan

con canchas de futbol, polideportivos, pistas de atletismo y patinaje, piscinas y bioparques, en los cuales encontramos máquinas para realizar actividad física con el peso corporal denominados bioparques y que también podemos encontrar maquinas adaptadas para la población con discapacidad (movilidad reducida).

Entre los parques zonales de la localidad de Engativá se encuentran:

- Parque San Andrés – **Parque Incluyente**
- Parque Villas de Granada
- Parque la Serena - **Parque Incluyente, (Seleccionado para la investigación).**
- Parque Villa Luz
- Parque el Carmelo
- Parque Tabora – **Parque Incluyente, (Seleccionado para la investigación).**
- Parque Juan Amarillo – **Parque Incluyente**

Dentro de los 7 parques Zonales que hay en la localidad de Engativá, 4 de estos son parques incluyentes donde podemos encontrar maquinas adaptadas para personas con discapacidad (movilidad reducida) estos son: Parque San Andrés, parque la Serena, parque Tabora y parque Juan Amarillo, los cuales cuentan con amplios espacios para el aprovechamiento del tiempo libre. Por interés de los investigadores se realizará la observación e investigación a 2 parques zonales de la localidad de Engativá los cuales son Parque Tabora y Parque la Serena escogidos principalmente ya que ambos se pueden catalogar “seguros” debido a la presencia de una estación de policía y tienen disposición de las autoridades las 24 horas del día generando tranquilidad a la ciudadanía, permitiendo así que haya un mayor flujo de gente haciendo uso de las instalaciones de los parques.

Tabla 1. Dirección y coordenadas de parques zonales escogidos para la investigación.

Nombre Parque	Coordenadas	Dirección- Ubicación	Imagen
Parque Zonal Tabora	4.693766, - 74.097107	Cra. 76 #75B-29, Zona 3, Bogotá Engativá	
Parque Zonal la Serena	4.709298, - 74.092044	Calle 90 A # 85- 70	

Nota: Imágenes tomadas de Google maps 2023.

En los parques zonales escogidos para la investigación (Tabora y la Serena), se encuentra una máquina incluyente para personas con movilidad reducida, centradas para personas con discapacidad de tren inferior (silla de ruedas). A continuación, se describen las funciones que cumplen las máquinas adaptadas para esta población.

1. Máquina pectoral



(Imagen autoría propia).

Modo de uso: Ubicar la silla de ruedas yendo hacia atrás hasta quedar sobre la plataforma, bloquear las ruedas de la silla con el pasador de seguridad, agarrar las manijas en cada mano para luego ejercer la fuerza llevando hacia adelante los brazos en forma simultánea y volver a la Posición inicial. Su función es desarrollar la masa muscular de los pectorales, bíceps, deltoides y antebrazo.

2. Maquina Volante doble



(Imagen autoría propia).

Modo de uso: Ubicar la silla de ruedas frente a al equipo, bloquear las ruedas con el pasador de seguridad, sujetar con las dos manos el timón de cada uno de los soportes y girar en sentido de las manecillas del reloj, cambiar el giro hacia el otro lado en cada sesión, su función es mejorar la flexibilidad y movilidad a nivel de los hombros, las muñecas y todos los músculos que involucran el manguito rotador.

3. Maquina Volante de hombro



(Imagen autoría propia).

Modo de uso: Ubicar la silla de ruedas frente al equipo, bloquear las llantas con el pasador de seguridad, tomar la manija y girar la rueda en sentido de las manecillas del reloj, cambiar el giro hacia el otro lado en cada sesión, su función es mejorar la movilidad y flexibilidad del hombro, la muñeca y funciona como un activador muscular.

4. Maquina Cardio superior



(Imagen autoría propia).

Modo de uso: Ubicar la silla de ruedas frente al equipo, asegurar las ruedas con el pasador de seguridad, sujetar una manija en cada mano y realizar el movimiento tipo pedaleo, su

función es mejorar la movilidad de las articulaciones de la muñeca, codo y hombros sirve como activador cardiovascular y muscular.

5. Maquina Articulaciones Reducidas



(Imagen autoría propia).

Modo de uso: Ubicar la silla frente al equipo, asegurar las ruedas con el pasador de seguridad, tomar una manija en cada mano y realizar movimientos giratorios con las muñecas, su función es mejorar los rangos de movimiento y la flexibilidad de las articulaciones de las manos y muñecas.

7. Maquina Jalón vertical



(Imagen autoría propia).

Modo de uso: Ubicar la silla de ruedas yendo hacia atrás hasta quedar sobre la plataforma, bloquear las ruedas de la silla con el pasador de seguridad, agarrar las manijas, este simula el ejercicio de jalón vertical en el gimnasio en el cual hay que intentar llevar la barra hacia el pecho sin embargo en este ejercicio la persona trabaja con el peso corporal venciendo la resistencia de su cuerpo. Este ejercicio sirve para fortalecer la parte muscular del trapecio, pecho, hombro, dorsales y bíceps.

Imagen 1. Maquina adaptada. parque Tabora



Imagen 2. Maquina adaptada. parque Tabora



Imagen 3. Maquina adaptada. parque Tabora



Imagen 4. Maquina adaptada. parque Tabora



Imagen 5. Maquina adaptada. parque Tabora



Imagen 6. Maquina adaptada. parque La Serena



Imagen 7. Maquina adaptada. parque La Serena

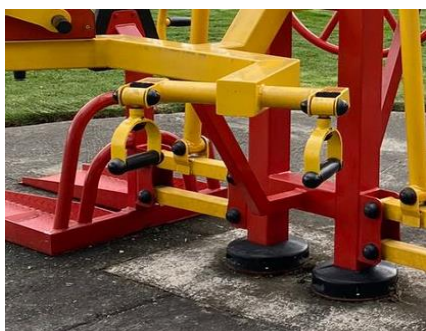


Imagen 8. Maquina adaptada. parque La Serena



Imagen 9. Maquina adaptada. parque La Serena



Imagen 10. Maquina adaptada. parque La Serena**Tabla 2.** Cronograma visitas para la observación en el parque zonal de Engativá seleccionado para la investigación.

Cronograma de Observación. Primeras 2 semanas del mes de mayo del 2023 Parque Tabora				
Fecha	Día	Mañana	Hora-Momento de visita	
			Tarde	Noche
01/05/2023	Lunes	7:00am-9:00am	-	-
02/05/2023	Martes	-	-	6:00pm-8:00pm
03/05/2023	Miércoles	-	-	6:00pm-8:00pm
04/05/2023	Jueves	7:00am-9:00am	-	-
05/05/2023	Viernes	7:00am-9:00am	-	7:00pm-8:00pm
06/05/2023	Sábado	7:00am-8:00am	1:30pm-4:00pm	-
07/05/2023	Domingo	8:00am-10:00am	1:00pm-2:00pm	-
08/05/2023	Lunes	-	-	-
09/05/2023	Martes	-	-	6:00pm-8:00pm
10/05/2023	Miércoles	-	-	6:00pm-8:00pm
11/05/2023	Jueves	8:00am-10:00am	-	-
12/05/2023	Viernes	7:00am-9:00am	-	-
13/05/2023	Sábado	7:00am-9:00am	1:30pm-4:00pm	-
14/05/2023	Domingo	-	-	-

Nota: (-) No se realizo visita al parque.

Tabla 3. Cronograma visitas para la observación en el parque zonal de la Serena seleccionado para la investigación.

Cronograma de observación. Primeras dos semanas del mes de mayo 2023 Parque La serena				
Fecha	Día	Momento de la visita		
		Mañana	Tarde	Noche
01/05/2023	Lunes	6am-9am	2pm-4pm	-
02/05/2023	Martes	6am-9am	2pm-4pm	-
03/05/2023	Miércoles	6am-9am	2pm-4pm	-
04/05/2023	Jueves	6am-9am	2pm-4pm	-
05/05/2023	Viernes	6am-9am	2pm-4pm	-
06/05/2023	Sábado	8am-10am	-	-
07/05/2023	Domingo	8am-10am	-	-
07/05/2023	Lunes	6am-9am	2pm-4pm	-
09/05/2023	Martes	6am-9am	2pm-4pm	-
10/05/2023	Miércoles	6am-9am	2pm-4pm	-
11/05/2023	Jueves	6am-9am	2pm-4pm	-
12/05/2023	Viernes	6am-9am	2pm-4pm	-
13/05/2023	Sábado	8am-10am	-	-
14/05/2023	Domingo	8am-10am	-	-

Nota: (-) No se realizó visita al parque.

Método

Mediante un Enfoque Cualitativo que busca comprender, describir e interpretar desde la parte de la investigación etnográfica por medio de las propias experiencias vividas donde existió una interacción por parte de los investigadores y el objeto de estudio, se realizó una georreferenciación de dos parques Zonales de la localidad de Engativá de la ciudad de Bogotá: Parque Tabora ubicado en la carrera 76 con calle 75b-29 y Parque la Serena ubicado en la calle 90a con carrera 85-70. Identificando mediante un análisis de datos inductivo las máquinas adaptadas para personas con movilidad reducida en donde se hizo una vista constante a los parques en el mes de Mayo del 2023 durante las dos primeras semanas yendo de lunes a viernes en la mañana - noche durante dos horas seguidas y fines de semana sábado y Domingo en la

mañana- tarde durante dos horas con el fin de realizar una observación y poder ver el nivel de participación de las personas con discapacidad con respecto al uso de las máquinas de ejercicio que se encuentran para beneficio de ellos. Los criterios de inclusión que fueron tenidos en cuenta para la investigación: Que Fueran parques zonales de la localidad de Engativá, que los parques contaran con la máquina de ejercicio para personas con discapacidad, que los parques contaran con una estación de policía cercana a menos de 2 cuadras ya que esto genera más seguridad y posiblemente aumenta la participacion de las personas para ir a realizar actividad física en estos lugares.

Para la recoleccion de datos se diseñó un diario de campo y cuestionario contruidos por criterio propio, esto llevo a los investigadores a poder identificar características específicas del enfoque para posteriormente poder describir. Para la validez de contenido se tuvo en cuenta las experiencias vividas, recogidas y escuchadas, ya que según Corral (2009), Afirma que “Un instrumento de medición, debe tener representados todos los ítems del dominio de contenido de las variables a medir”. (p.231) Esto quiere decir que una vez escogidos las categorías específicas que busquen dar respuesta a la problemática de la investigación las cuales son: conocimiento de máquinas adaptadas, participacion activa en máquinas adaptas y actividad física, se elabora un instrumento que recoja toda la información teniendo en cuenta preguntas claras, concretas y que tengan coherencia con el trabajo a desarrollar. Por tal motivo se puede entender que como instrumento un diario de campo no necesita ser valorado por expertos y este nos ayudó a observar y describir todos los acontecimientos que pasaron durante la visita que se tuvo a los parques. También a través del método Delphi que según Corral (2009) a través de este método podemos “Obtenerla opinión de expertos de una forma sistémica”. (p.233) por dicha razón se crea un cuestionario Google Forms el cual fue contestado por personas con movilidad reducida que se ofrecieron voluntariamente a dar respuestas a estas preguntas de

manera anónima quienes emitieron una opinión desde su punto de vista, este instrumento ayudo a reforzar lo narrado en el diario de campo con el objetivo de escuchar de las voces de los habitantes del sector y de la localidad dando sus aportes descritos y narrados por las cuales se da o no uso y participacion de las maquinas adaptas en los parques escogidos.

Resultados

1. Observación en el parque Tabora de la participacion de las personas con discapacidad (movilidad reducida) en bioparque por medio de diario de campo.

Fecha: Desde el lunes 01/05/2023 hasta el Domingo 14/05/2023.

Hora: Mañana: 7:00am-10:00am Tarde: 1:30pm a 4:00pm Noche: 6:00pm-8:00pm

Lugar: Parque zonal Tabora

Descripción: En la visita al parque Tabora ubicado en la carrera 76 con calle 75b-29, durante las dos primeras semanas, se puede ver que no hay participacion activa por parte de la comunidad para el uso de las maquinas que nos brinda este espacio a pesar de que es una zona, limpia, con máquinas en buen estado y segura debido a que cuenta con presencia de las autoridades debido a que cuenta con un CAI dentro del mismo parque. Las personas que asistieron durante el tiempo de observación al bioparque no presentaban ningún tipo de discapacidad, sin embargo, cabe resaltar que la participación por parte de las personas con

movilidad reducida a estos espacios fue bastante nula ya que nunca se vio a una persona perteneciente a esta población hacer uso máquinas. Muchas de las personas que utilizaron estos espacios no tenían un conocimiento previo sobre el uso y el funcionamiento adecuado de estas herramientas llevando así a que las personas ejecutaran mal la técnica y realizaran movimientos que puedan causar lesiones. Los fines de semana fueron los días donde hubo más participación de la comunidad se tuvo en el parque sin embargo el espacio donde menos se veía el interés era en el bioparque ya que las personas se concentraban ya sea en las zonas verdes, las canchas de fútbol y microfútbol y en los espacios de juegos infantiles, se observaron núcleos familiares y grupos de amigos interactuando alrededor de las zonas verdes del parque y en todo momento se vio gran cantidad de mascotas ya que las personas optaban por sacar a los perros a este parque.

Interpretación: A partir de lo observado en las vistas al parque durante las dos semanas, se puede identificar que las personas no hacen uso de las máquinas debido al poco conocimiento que las personas tienen frente a la existencia y al uso de estas máquinas causando una muy poca participación por parte de los habitantes del sector que cuentan con estas máquinas a su disposición, también la seguridad es un factor clave ya que este parque contaba con disposición de la policía en un llamado inmediato debido a que cuenta con la estación en el mismo parque a contados metros del bioparque por esta razón la inseguridad no es un factor que afecte la participación de prácticas deportivas en estos espacios, otra causa por la cual no se dé un posible uso activo y constante de estas máquinas es por falta de tiempo de las personas quienes por sus empleos manifestaron que no pueden hacer uso de estos espacios. Sin embargo, cabe resaltar que tampoco hay mucha información visible ni personas profesionales que den a entender mejor el uso adecuado de estas máquinas para uso y el beneficio de la mejora de la condición física de las personas.

Argumentación:

-Poco conocimiento de las máquinas: Según Castellanos Et al. (2021) dice que el desconocimiento hasta estas máquinas se da por la falta de información que se tiene y así mismo esto puede generar desinterés por parte de las personas frente al uso de las maquinas.

-Participacion en máquinas adaptadas: A partir de la información obtenida se puede analizar que la participacion en este espacio es bastante reducida ya que según Vargas (2016) afirma que “La población no cuenta con el conocimiento de la forma de uso, los beneficios y las precauciones al usar cada máquina del parque biosaludable). (p.6)

2. Observación en el parque la Serena de la participacion de las personas con discapacidad (movilidad reducida) en bioparque por medio de diario de campo.

Fecha: Desde el lunes 01/05/2023 hasta el Domingo 14/05/2023.

Hora: Mañana: 6am-9am Tarde: 2pm-4pm

Lugar: Parque zonal la Serena

Descripción: Durante las visitas realizadas al parque zonal La serena de lunes a viernes se observó la falta de interés por parte de la comunidad hacia las instalaciones a pesar de ser un

parque que ofrece seguridad por su vigilancia las 24 horas del día y la presencia de la policía nacional lo que puede garantizarle a la comunidad su seguridad en la realización de actividad física y recreación.

Los asistentes al parque de lunes a viernes en las horas de observación en el bioparque no contaban con algún tipo de discapacidad, mientras que la participación de población con movilidad reducida fue nula, varias de las personas asistentes no contaban con un acompañamiento profesional o una guía adecuada del uso, por tal motivo realizaban mala ejecución de diferentes ejercicios lo cual puede conllevar a lesiones por la falta de instructivos para un correcto uso y ejecución.

Los asistentes al parque los días sábados y domingos eran en mayor cantidad sin embargo le daban uso a los parques infantiles, piscina, canchas múltiples y cancha de fútbol, mientras que el bioparque no contaba con gran participación y la participación de personas con movilidad reducida fue nula.

Interpretación: Durante la observación realizada en las dos semanas escogidas se evidencio la falta de uso hacia los bioparques con equipos adaptados para la realización de actividad física debido a las distancias que deben recorrer los usuarios para hacer uso de estas máquinas, además la falta de apoyo por parte de un profesional capacitado para dirigir o instruir durante la realización de actividad física es un factor importante debido al desconocimiento acerca del correcto uso de las maquinas lo que hace perder interés en la comunidad para usar estos equipos adaptados.

Argumentación:

Distancia entre los parques y la comunidad: Según el consejo de Bogotá (2021). La falta de uso y participación en los bioparques adaptados es consecuencia de las distancias que deben

recorrer los ciudadanos para hacer uso de estas máquinas y por ende prefieren usar otros espacios más cercanos a su lugar de residencia.

Desconocimiento de las máquinas: Castellanos et al. (2021). Afirma que la falta de uso de estas máquinas es consecuencia de la falta de información y promoción que se le da a la comunidad sobre estos equipos motivo por el cual las personas no muestran el interés esperado para hacer uso de estas máquinas.

Además de lo observado y descrito en los diarios de campo implementados en la visita de los 2 parques zonales en Engativá, también se analizan los cuestionarios que las personas con discapacidad (movilidad reducida) se ofrecieron voluntariamente a realizar, a continuación, se describe de forma general las respuestas obtenidas con relación a las categorías principales de la investigación.

Tabla 4. Descripción general del cuestionario realizado a personas con movilidad reducida de la localidad de Engativá con relación a las categorías de investigación

Respuestas significativas de los cuestionarios en relación a categorías y a los sujetos que voluntariamente decidieron contestar estas preguntas.

Categoría	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3
conocimiento de máquinas adaptadas	"No he visto"	" Si he tenido el gusto de mirar las maquinas"	"Si, solo una máquina, a pesar de que sea una maquina con dos funciones"
participación en máquinas adaptas	-"No estoy segura de sí los parques tienen zonas especiales para personas con discapacidad".	"No he tenido tiempo de poder utilizarlas".	-"No porque no les hacen los mantenimientos adecuados"
Actividad física	-"No me siento segura de ir a un parque , no tengo conocimiento de las máquinas y no las se usar".	"No hago mucha actividad fisica por mi trabajo ya que es de Domingo a Domingo"	- "Utilizo solo el parque del conjunto o parques cercanos". - "A veces los parques no tienen bien diseñados caminos para que una persona en silla de ruedas pueda dirigirse a hacer actividad fisica".

A partir de la opinion de las personas que decidieron llenar el formulario, podemos interpretar por medio de 3 categorias (Tabla 4) el uso y la participacion de las maquinas adaptadas para personas con movilidad reducida en donde identificamos el poco conocimiento que se tiene sobre estos instrumentos, tambien podemos determinar que las personas muchas veces no pueden acceder a estos espacios debido a que no cuentan con tiempo suficiente lo que causa falta de interes por parte de la comunidad por lo cual deciden no ser partícipes en estos proyectos que busca motivar e incentivar a todos los grupos poblacionales a realizar actividad fisica dando un facil acceso hacia la promocion de la salud por medio del ejercicio. Por tal motivo las personas deberian tener acceso a espacios y programas guiados por profesioanles en Cultura fisica, deporte y recreacion y carreras afines en donde por medio de los programas de ejercicio se busque evitar diferentes patologias causadas por el sedentarismo, malos habitos y estilos de vida poco saludables.

Discusión

Frente a los días donde más se frecuenta participación en los parques por parte de la ciudadanía, Según Talero (2013) afirma que los parques son “Visitados al medio día y después de las 5 de la tarde cuando se terminaba el horario laboral”. (p11), sin embargo la observación realizada durante dos semanas demuestra que entre semana el parque Tabora después de las 5:00pm cuando se supone que muchas personas retornan a sus casas del trabajo, la participación en estos espacios es bastante reducida ya que no se evidencio el uso de las instalaciones por las personas teniendo en cuenta que la zona es segura ya que hay presencia de la policía las 24 horas debido a que ambos parques cuentan con un CAI y que a esa hora se ve bastante flujo de personas atravesando o transitando por los alrededores del parque para llegar a algún destino, en algunas ocasiones se evidencio participación en espacios del parque (cancha de micro, espacio de juegos infantiles) sin embargo en estas franjas horarias de visita no se observó personas haciendo uso de los bioparques.

El poco uso que se le da a los bioparques principalmente es a causa del poco conocimiento que las personas tienen frente a la función y el objetivo que cumple cada una de estas máquinas para trabajo físico, esto causa que las personas adquieran poco interés para la participación de espacios que nos brindan los parques. Según Castellanos et al. (2021) afirma que el “Desconocimiento acerca de los beneficios de ejercitarse en las máquinas porque no consideran que les garantiza un progreso físico, por consiguiente, no tienen interés sobre el impacto que puede generar el hacer uso de estas y no lo ven como un elemento necesario para la práctica de la ejercitación”. (p.23) Esta problemática se vio en la investigación ya que las personas por

medio de los cuestionarios dieron a entender que no tienen mucho conocimiento sobre estos espacios y en especial sobre las maquinas adaptadas para las personas con movilidad reducida esto genera que se dé muy poca la participacion de estas personas y así mismo el desinterés que evita el máximo aprovechamiento de dichas zonas ya que no existe acompañamiento por parte de profesionales que ayuden y apoyen en el proceso de aprendizaje y enseñanza para utilizar de forma adecuada estas máquinas.

La falta de la participacion de las personas con discapacidad (Movilidad reducida) en los bioparques se da principalmente porque no existen programas de enseñanza guiados por un profesional en Cultura, Física o carreras a fines que les brinde la información y los conocimientos adecuados para realizar cada uno de los diferentes ejercicios teniendo en cuenta: Técnica, cargas, recuperación, tiempos de descanso entre serie, tiempos de cadencia. Etc.) Según Beltrán et al (2017) “se evidencia la falta de escenarios y programas de función deportiva, que estimulen la recuperación y proyección de la población con discapacidad”. (p17) Según los resultados obtenidos en la investigación se evidencia claramente que no existen personas ni acompañamiento guiado que apoyen estos espacios o que compartan conocimientos verídicos sobre el uso y la función adecuada de estas máquinas causando así que muchas personas opten por asimilar e “inventar” ejercicios los cuales no presentan ningún tipo de función o técnica adecuada generando así que se aumenten los riesgos de lesiones causados a raíz de malas ejecuciones en estas máquinas y que por consiguiente se disminuya aún más la participacion ciudadana.

Según Lee. Et al (2021) identificaron cuatro percepciones por parte de las personas con movilidad reducida, en dos de ellas mencionan: “usuarios prácticos”; quienes afirmaban que preferirían maquinas más innovadoras y con una mejor tecnología ya que su objetivo era

mantener su condición física mas no mejorarla, “Usuarios independientes”, quienes buscan principalmente hacer ejercicio de forma individual con sus propias máquinas, “usuarios de conveniencia”; los cuales se preocupan más por el tiempo y muestran preferencia por maquinas más sencillas con una guía fácil de uso con el fin de que puedan entender cada uno de los ejercicios propuestos por estos instrumentos y profesionales capacitados que los asesoren, “Usuario motivador”; afirmando que son aquellos que perciben el deseo de querer realizar actividad física al aire libre o en otros espacios fuera de su casa con máquinas multifuncionales que cumplan y puedan trabajar deferentes grupos musculares y cumplir diversos objetivos. Sin embargo al hacer la comparación con respecto a los resultados podemos evidenciar que no existe participacion sabiendo que partir de estas categorías una percepción que tiene la comunidad con movilidad reducida es la de poder participar de ejercicios y actividad en espacios libres con máquinas sencillas que cumplan objetivos de mejorar las condiciones físicas, dando a entender que se daría un aumento de la participacion de las personas con discapacidad en estos espacios, sin embargo en ningún momento de la observación se presencié la participacion de algún individuo en condición de discapacidad causando que estas categorías no se estén evidenciando en ningún momento.

También podemos evidenciar que la falta de tiempo es un factor que puede evitar la participacion constante de las personas a estos espacios por eso Stanish *et al.* (2019) evaluaron el tiempo dedicado a la actividad física moderada en personas con y sin discapacidad en donde afirmaron que menos de una de cada cuatro personas en EEUU realizan 60 minutos de actividad física al día y es debido a la falta de tiempo en sus jornadas diarias

Otro factor que puede afectar la participación activa en estas herramientas es a causa de la inseguridad según el consejo de Bogotá (2021) menciona que en los parques es donde se encuentra la delincuencia, sin embargo, resaltan que a la fecha se ha reducido en un 59% la inseguridad en los parques debido a la presencia de autoridades y la colaboración de la comunidad. Por otro lado, mencionan que las localidades más afectadas por la delincuencia son Kennedy, Engativá y ciudad Bolívar, sin embargo, en los parques seleccionados para este estudio se cuenta con presencia de la policía nacional las 24 horas por lo cual se garantiza la seguridad para los asistentes al parque dando a entender que la participación ciudadana en estos espacios iba ser aún más frecuente haciendo sentir apoyo y seguridad por parte de las autoridades y aumentara el número de visitantes y participantes al parque lo cual no se ve evidenciado ya que incluso con presencia constante de la policía en la zona no se veía muchas personas utilizando estos espacios de noche ni en las mañanas. Además, según Toro (2021) afirma la necesidad de más parques inclusivos en Bogotá debido a que uno de los factores que afecta el uso de los equipos adaptados es la distancia para los usuarios ya que afirma que muchas de las personas con movilidad reducida tienen que desplazarse largas distancias para poder hacer uso de estos equipos por lo cual hace que haya una falta de interés por la comunidad, y este factor se confirmó mediante el cuestionario donde usuarios manifestaron que la distancia entre su lugar de residencia y los bioparques adaptados era extensa lo cual causaba falta de interés para realizar actividad física y preferían utilizar los parques de sus unidades residenciales los cuales no cuentan con los equipos adaptados pero la distancia para aprovechar este espacio es menor que los parques con máquinas inclusivas.

Conclusión

Una vez realizado el trabajo de Observación en los dos parques zonales escogidos (Tabora y la Serena), durante las dos primeras semanas del mes de Mayo del 2023 donde se realizaron visitas en diferentes franjas horarias, se puede evidenciar que los fines de semana existe una mayor participacion ciudadana en estas zonas y es donde más flujo de personas hay, sin embargo, el uso que le dan a las máquinas de ejercicios tanto fines de semana como entre semana es bastante reducida ya que son muy pocas las personas que se acercan a estos espacios con el objetivo realizar actividad física teniendo en cuenta que es una zona “segura” debido a que existe la presencia de las autoridades las 24 horas del día, y además se puede identificar que en el parque La Serena se cuenta con vigilantes desde las 6:00am hasta las 5:00pm que es el horario de funcionamiento del parque. Cabe resaltar que la participación de las personas con movilidad reducida fue nula ya que durante las visitas realizadas y en los diferentes horarios en ningún momento se vio a una persona con discapacidad haciendo uso de estas máquinas esto se debe principalmente a la poca información que se tiene al respecto en los parques sobre el uso y el funcionamiento adecuado que nos brindan estas herramientas ya que muchas personas no tienen un conocimiento y al momento de hacer uso de estas máquinas son personas que no presentan ninguna condición de discapacidad, realizan mal la ejecución del movimiento aumentando el riesgo de generar alguna lesión por la mala técnica realizada e incluso exponiendo mal las ejecuciones y la funcionalidad de las maquinas adaptadas lo que podría causar que las personas que van transitando por el lugar lleven una mala interpretación del ejercicio que posteriormente puedan realizar debido a lo observado. No existe apoyo de ningún tipo de personas profesional de la actividad física, ni entidades deportivas que brinden la información adecuada a los habitantes del sector para el uso correcto de estas máquinas teniendo en cuenta: las cargas adecuadas, los tiempos de ejecución del movimiento, técnicas y demás características importantes para el uso óptimo de estos instrumentos llevando así al poco interés de los habitantes del sector en la participacion y el uso de los Bioparques. Por otra parte,

el parque La serena al tener un horario fijo establecido dificulta a las personas con movilidad reducida visitar las instalaciones por cuestiones de horario laboral, ya que muchas de las personas cuentan con un horario estricto que no les permite aprovechar el parque en las horas hábiles.

Anexo 1 Instructivo de uso cardio superior y articulaciones reducidas parque Tabora.



Anexo 2. Instructivo de uso volante doble y volante de hombro parque Tabora.



Anexo 3. Instructivo de uso bicicleta, giro de manos y brazos parque La serena.



Anexo 4. Instructivo de uso rotacion de muñeca, extension de brazos y pectorales parque La serena.



Anexo 5. Cuestionario.

<https://forms.gle/39Lppc3TJWmNtJ5F8>

Anexo 6. Diario de campo Parque Tabora.

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS FACULTAD DE CULTURA FISICA DEPORTE Y RECREACIÓN DIARIO DE CAMPO – OBSERVACIÓN.
--

USO Y PARTICIPACION DE PARQUES BIOSALUDABLES EN LOS PARQUES ZONALES Y/O METROPOLITANOS DE LA LOCALIDAD ENGATIVA POR PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.

Nombre del parque: Tabora

Ubicación: K776- C1 74 Localidad de Engativa

Fecha y hora: Miércoles 6:00pm – 8:00pm

NOTA DESCRIPTIVA

Durante la Observación realizada entre las 6pm y las 8pm se evidencia una alta circulación de persona en el parque muchas de ellas van simplemente atravesando el parque para llegar a algún posible destino, se evidencia que muchas personas sacan a sus mascotas en estos horarios ya que se ven grupos de animales caninos por todo el espacio, este parque cuenta con 1 cancha de futbol, 2 espacios de máquinas para ejercicio distribuidos por el parque, cancha de baloncesto, espacios de juegos infantiles, salón comunal y prespecialidad de policía las 24 horas debido a que allí se encuentra el CAI. Entre las 6 y 7 de la noche se ven pocas personas realizando actividad física y aprovechando de estos espacios.

NOTA INTERPRETATIVA

Se puede evidenciar que hay mayor concentración de personas cerca al CAI, al otro costado del parque aún más retirado del CAI casi no se ven personas transitando ni realizando actividad física teniendo en cuenta que ahí es donde cuentan con las máquinas de ejercicio. También encontramos otros espacios como la cancha de futbol y los juegos infantiles, se ven grupos de recidadores hacia la zona sur del parque, consumidores de cannabis en la zona occidental algo que posiblemente no genere seguridad, la iluminación del parque está más centrada hacia la zona del CAI ya que al otro lado muchas partes se ven bastante oscuras y solas.

NOTA ARGUMENTATIVA.

Durante la observación realizada en el parque, podemos identificar que los espacios para hacer ejercicio no son aprovechados en su totalidad, teniendo en cuenta las buenas condiciones y funcionalidad adecuada de las máquinas de ejercicio para personas con discapacidad. Las canchas de microfútbol, baloncesto y futbol no se evidencio uso de los mismos espacios incluso teniendo en cuenta que es un parque que se puede catalogar "seguro" ya que cuentan con la presencia la policía 24 horas del día, sin embargo, teniendo en cuenta esto se ven grupos de personas consumiendo cannabis cerca de las máquinas de ejercicio aprovechando que cerca hay un espacio con poca luz y visibilidad.

OBSERVACIONES

- Poca atención por parte de la policía para evitar el aumento de consumidores de sustancias prohibidas y recidadores.
- Se evidencian espacios en buen estado para la práctica de algún deporte o actividad física para que las personas puedan realizar
- No hay la suficiente iluminación en todas las zonas del parque lo que la hace insegura
- La mayor concentración de consumidores de Cannabis se encontraba cerca de las máquinas para las personas con discapacidad

Anexo 7. Diario de campo parque Tabora.

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS FACULTAD DE CULTURA FISICA DEPORTE Y RECREACIÓN DIARIO DE CAMPO – OBSERVACIÓN.
--

USO Y PARTICIPACION DE PARQUES BIOSALUDABLES EN LOS PARQUES ZONALES Y/O METROPOLITANOS DE LA LOCALIDAD ENGATIVA POR PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.

Nombre del parque: Tabora

Ubicación: K776- C1 74 Localidad de Engativa

Fecha y hora: Viernes 7:00am – 9:00am

NOTA DESCRIPTIVA

Durante la observación realizada en el parque entre las 7:00am y las 9:00am se evidencia flujo de personas circulando por la zona, el colegio que se encuentra cerca al parque se encuentra en funcionamiento y se ve la presencia seguida de Estudiantes yendo a cumplir sus deberes académicos es un viernes soleado sin embargo la participación ciudadana entorno a la actividad física y al deporte en este horario es nula puesto que durante las 2 horas solo una persona se acercó a hacer uso de las máquinas de ejercicio. Podemos notar que a esta hora y con la presencia del CAI se puede ver un espacio tranquilo y seguro ya que muchas personas optan por sacar a sus mascotas a este parque.

NOTA INTERPRETATIVA

Se puede evidenciar que a pesar que las máquinas de ejercicio se encuentran en muy buen estado y funcional, muchas personas no aprovechan este espacio en este horario teniendo en cuenta que era un clima soleado y es un horario donde existen personas con disponibilidad de tiempo para realizar algún deporte a esa hora. A esa hora existe buena iluminación en toda la zona y los espacios como la cancha de Futbol se encuentra cerrado, la presencia de la policía es constante y en el día se ve más la presencia de las autoridades.

OBSERVACIONES

- Se evidencia una zona segura para que las personas puedan realizar actividad física en este espacio.
- Se evidencian espacios en buen estado para la práctica de algún deporte o actividad física para que las personas puedan realizar
- El clima soleado no ayuda a incentivar a las personas a realizar actividad física en este horario
- Se ve alto tránsito de personas en la zona y muchos perros corriendo alrededor del parque.

Anexo 8. Diario de campo parque La serena.

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS FACULTAD DE CULTURA FISICA DEPORTE Y RECREACIÓN DIRAIO DE CAMPO – OBSERVACIÓN.
--

USO Y PARTICIPACION DE PARQUES BIOSALUDABLES EN LOS PARQUES ZONALES Y/O METROPOLITANOS DE LA LOCALIDAD ENGATIVA POR PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.
--

Nombre del parque: La serena
Ubicación: Localidad de Engativá
Fecha y hora: Miércoles 6am-9am

NOTA DESCRIPTIVA	NOTA INTERPRETATIVA
Durante la Observación realizada entre las 6am y las 9am se evidencia flujo de personas que realizan actividad física como caminata al aire libre rodeando la cancha de futbol, sin embargo, no se presentan personas con movilidad reducida al bioparque con máquinas adaptadas	Se evidencia que la población asiste a realizar actividad física como caminatas y paseo con mascotas, se muestran seguros ya que cuentan con la vigilancia por lo cual no muestran ninguna inseguridad al momento de usar sus dispositivos móviles dentro de las instalaciones del parque.

NOTA ARGUMENTATIVA.
Durante la observación realizada en el parque, podemos identificar que los espacios para hacer ejercicio no son aprovechados en su totalidad, teniendo en cuenta las buenas condiciones y funcionalidad adecuada de las máquinas de ejercicio para personas con discapacidad.

OBSERVACIONES
-Poca atención hacia los usuarios que realizan uso del bioparque ya que no hay personal adecuado para dirigir a los usuarios. -Se evidencian espacios en buen estado para la práctica de actividad física -El parque se encuentra aseado y disponible para el uso de la comunidad.

Anexo 8. diario de campo parque La serena.

USO Y PARTICIPACION DE PARQUES BIOSALUDABLES EN LOS PARQUES ZONALES Y/O METROPOLITANOS DE LA LOCALIDAD ENGATIVA POR PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.
--

Nombre del parque: La serena
Ubicación: Localidad de Engativá
Fecha y hora: viernes 2pm-4pm

NOTA DESCRIPTIVA	NOTA INTERPRETATIVA
Durante la Observación realizada entre las 2pm y las 4pm se evidencia flujo de personas que realizan actividad física como caminata al aire libre rodeando la cancha de futbol, niños y jóvenes haciendo uso de las canchas múltiples y los parques infantiles, sin embargo, no se presentan personas con movilidad reducida al bioparque con máquinas adaptadas	Se evidencia que la población asiste a realizar actividad física como caminatas y paseo con mascotas, y también jóvenes y niños que utilizan las instalaciones de manera recreativa luego de su jornada académica, se muestran seguros ya que cuentan con la vigilancia por lo cual no muestran ninguna inseguridad al momento de usar sus dispositivos móviles dentro de las instalaciones del parque y los padres se sienten seguros de que sus hijos estén en un parque cerrado que garantiza su seguridad.

NOTA ARGUMENTATIVA.
Durante la observación realizada en el parque, podemos identificar que los espacios para hacer ejercicio no son aprovechados en su totalidad, teniendo en cuenta las buenas condiciones y funcionalidad adecuada de las máquinas de ejercicio para personas con discapacidad.

OBSERVACIONES
-Poca atención hacia los usuarios que realizan uso del bioparque ya que no hay personal adecuado para dirigir a los usuarios. -Se evidencian espacios en buen estado para la práctica de actividad física y recreación

Activar
Ve a Com

Referencias

Secretaría de Salud. (2020). *Datos de salud*.
<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/enfermedades-cronicas/discapacidad/>

Organización mundial de la salud.(2001). *Definicion de discapacidad*.
https://www.mintrabajo.gov.gt/images/Servicios/DEL/Informe_del_Empleador/Clasificaci%C3%B3n-CIF-Tipos-de-Discapacidad_CIF.pdf

Acuña, S. L., Acosta, F. M., Acosta, M. Y., Manrique, M., Petro, G. U., Ruiz., C. C. (2015). *El deporte, la Recreación y la Actividad Física Incluyente, Equitativa y no Segregada*. Estudio de Caracterización. Colombia. Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte.
https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/el_deporte_la_recreacion_y_la_actividad_fisica_incluyente_equitativa_y_no_segregada.pdf

IDRD. (2018). *Inventario de parques localidad de Engativá*.
<http://www.engativa.gov.co/transparencia/informacion-interes/publicacion/estudios/inventario-parques-localidad-engativa>

IDRD. (2018). *Parque Vecinal*.
<https://www.idrd.gov.co/parques/parques-vecinales>

IDRD. (2018). *Parque De Bolsillo*.
<https://www.idrd.gov.co/parques/parques-de-bolsillo>

IDRD. (2018). *Parque Zonal*.

<https://www.idrd.gov.co/parques/parques-zonales>

DANE. (2023). *Discapacidad*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/discapacidad>

BOGOTÁ. (2023). *POBLACION*
<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/engativa>

Función Pública, Gobierno de Colombia. *Categorías de discapacidad*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/web/inclusion-publica/categor%C3%ADas-de-discapacidad>

Secretaria de Integración Social. (2017). *Localidad de Engativá*.
https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2018documentos/12092018_Engativ%C3%A1%20diagn%C3%B3stico%202017%20-%20SDIS.pdf

Google.(s.f.).(*Mapa de google maps localidad de engativa*). Recuperado el 10 de abril,2023, de <https://www.google.com/maps/place/Engativ%C3%A1,+Bogot%C3%A1/@4.6972383,-74.1598611,13z/data=!3m1!4b1!4m6!3m5!1s0x8e3f9ca931bb3685:0x777bc49f16df0ff4!8m2!3d4.7072598!4d-74.1094635!16zL20vMDIxc2Nk?entry=ttu>

Pérez, S. (2014). *Actividad física y salud: Aclaración conceptual*. EFDeportes. Revista digital. Buenos Aires. <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Pérez, J., Reina, R., & Sanz, D. (2012). *La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual*. Cultura, Ciencia y Deporte, 7(21), 213-224. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024688008.pdf>

Consejo de Bogotá. (2021). *Seguridad en los parques de Bogotá*.

<https://concejodebogota.gov.co/seguridad-en-los-parques-de-bogota-un-desafio-para-la-administracion/cbogota/2015-10-07/152658.php>

Lee, S. Y., Lee, J. A., Chung, H. J., Kim, H. J., Kim, Y. C., & Kim, H. (2021). *Subjective Perception of Individuals with Physical Disabilities Regarding Exercise Equipment Use*. Inquiry : a journal of medical care organization, provision and financing, 58, 469580211010429. <https://doi.org/10.1177/00469580211010429>

Ley 1616 de 2013. *Por Medio De LaCuál Se Expide La Ley De Salud Mental Y Se Dictan Otras Disposiciones*. Enero 21 de 2013. D. O. No. 48 680.

Ley 1346 de 2009. *Convención Sobre Los Derechos De Las Personas Con Discapacidad*. Julio 31 de 2009. D.O. No. 47 427.

Cubillos, J. & Perea, S. (2020). *Boletines poblacionales:Personas con discapacidad-PCD oficina de promocion social*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines-poblacionales-personas-discapacidadI-2020.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Ginebra.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Corral, Y. (2009). *Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos*. Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales Universidad de Carabobo Valencia Estado Carabobo Venezuela.

[file:///C:/Users/57315/Downloads/validez%20y%20confiabilidad%20de%20instrumentos%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/57315/Downloads/validez%20y%20confiabilidad%20de%20instrumentos%20(2).pdf)

Talero, J. (2013). *Los parques vecinales y de bolsillo en Bogotá, territorio de derecho a La ciudad, participación ciudadana y acciones territoriales: estudio de caso parque vecinal La Esmeralda localidad de Teusaquillo*. Repositorio Universidad Javeriana. Trabajo de Grado.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/15646/TaleroRodriguezJohannaCarolina2013.pdf?sequence=2>

Stanish, H. I., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M., & Bandini, L. G. (2019). *Does physical activity differ between youth with and without intellectual disabilities?. Disability and health journal*, 12(3), 503–508. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.02.006>

Castellanos, S., Suárez, L & Puerto, J (2021). *Amigos del parque*. Universidad Javeriana. Facultad de Arquitectura y Diseño.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/53981/AMIGOS%20DEL%20PARQUE%20PROYECTO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1>

Beltrán, S., Ruiz, E., Pedraza, M. (2017). *Implementación de un gimnasio al aire libre para personas con discapacidad motriz*. Universidad Piloto de Colombia. Facultad de Ciencias Sociales y Empresariales. <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00004215.pdf>

Vargas, S. (2016). *La actividad Física en el parque biosaludable como medio para el mejoramiento de la condición física en una población de mujeres entre los 40 y 60 años, del barrio libertador del municipio de Guateque - Boyacá*. Universidad Pedagógica Nacional. Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación Sutatenza, Boyacá. [file:///C:/Users/57315/Downloads/TE-19369%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/57315/Downloads/TE-19369%20(1).pdf)