

Uso Y Participación De Los Parques Biosaludables De La Localidad De Puente Aranda Para Personas Con Movilidad Reducida En La Ciudad De Bogotá.

Use and participation of biohealthy parks in the town of Puente aranda for people with reduced mobility in the city of Bogotá.

Nicolas Cañón Londoño.

**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**

INTRODUCCIÓN

Según la OMS, la discapacidad física se refiere a restricciones en el funcionamiento y la estructura corporal, lo que repercute en la movilidad, la coordinación, la postura y la capacidad para realizar actividades físicas. Estas limitaciones pueden ser transitorias o permanentes y pueden incidir en la plena y efectiva participación de una persona en la sociedad.

La OMS aboga por la inclusión y la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidades físicas, reconociendo que su participación activa es esencial para construir sociedades más justas y equitativas. Las personas con discapacidad física pueden beneficiarse de una variedad de ejercicios adaptados para mejorar su salud y bienestar. La clave es encontrar ejercicios y actividades que sean seguros y adecuados para la discapacidad específica de cada persona.

Dada la promoción de los estilos de vida saludables y accesibles para todo el mundo, se han dado los proyectos públicos de los parques biosaludables al aire libre, que han sido espacios emblemáticos en la ciudad de Bogotá. Estos han permitido que todos sus habitantes tengan acceso a la práctica del ejercicio, pero, existen varias problemáticas que rodean estos espacios, iniciando por la notoria exclusión a las personas con movilidad reducida por la falta de espacios especiales para ellos. En este contexto, el presente estudio va enfocado a conocer el uso y la participación de los parques biosaludables en la localidad de Puente Aranda por parte de personas con movilidad reducida en la ciudad de Bogotá. Esto a través del análisis exhaustivo de los obstáculos que pueda llegar a tener este grupo poblacional para usar y disfrutar plenamente de estos espacios, además, de plantear estrategias efectivas que ayuden a mejorar la accesibilidad a estos espacios, logrando la inclusión de todos los habitantes a estos parques biosaludables.

Este trabajo es importante por presentar el desarrollo de nuevas políticas públicas acordes al tema que todos deben tener igual acceso a una vida plena y saludable, generando conciencia de las necesidades de Puente Aranda de mejorar el uso de los espacios públicos, porque también se usan para fines distintos que disfrutar del espacio y realizar actividad física.

Para desarrollar este trabajo, se tendrán en cuenta tanto los métodos cualitativos como los cuantitativos, ya que el trabajo de campo se encabeza por la observación del lugar y las encuestas realizadas a quienes pertenecen a la localidad de Puente Aranda, encontrando, de esta forma, los resultados de esta investigación.

PROBLEMÁTICA

En la ciudad de Bogotá, promover un estilo de vida saludable se ha convertido en el objetivo para mejorar la calidad de vida en cada uno de sus habitantes, como mecanismo para lograr esto, y llegar a todos los sitios de la ciudad, se han creado los parques biosaludables como espacios públicos dirigidos a fomentar la práctica de ejercicio físico al aire libre. Estos parques cuentan con variedad de equipos y dispositivos que ayudan a realizar algo parecido a lo que sería un gimnasio, lo que permite que todas las personas puedan hacer ejercicio sin excusa.

Sin embargo, a pesar de que estos parques están para el uso de todo el mundo, no han sido los adecuados para la participación y uso efectivo para las personas con movilidad reducida, esta población enfrenta día a día barreras para lograr sentirse incluidos dentro de la sociedad. Además, estos espacios se han convertido en lugares para fomentar la delincuencia y la venta de estupefacientes.

Con este problema presente, se ve necesario realizar una investigación que permita identificar cuáles son los principales obstáculos que presentan las personas con movilidad reducida al intentar utilizar los parques biosaludables en la localidad de Puente Aranda, además, de promover estrategias para mejorar la accesibilidad e inclusión de estos espacios para todos sus habitantes.

PREGUNTA PROBLEMA.

¿Cuáles son los principales obstáculos y desafíos que enfrentan las personas con movilidad reducida al intentar utilizar los parques biosaludables en la localidad de Puente Aranda en la ciudad de Bogotá, y cómo pueden superarse estas barreras para promover una mayor accesibilidad e inclusión en estos espacios?"

JUSTIFICACIÓN

La idea de realizar este proyecto nació desde la necesidad de abordar una problemática socialmente relevante y muy poco estudiada, que es: la accesibilidad y participación de las personas con movilidad reducida en los parques biosaludables de la localidad de Puente Aranda de la ciudad de Bogotá. Como todos saben, la promoción de la actividad física y el bienestar es prioridad en Bogotá, pero ¿Qué tanta prioridad tiene aquéllos que cuenta con una discapacidad para hacer uso de estos espacios?...

Este estudio se basa en el derecho fundamental que tienen todas las personas para acceder a los espacios públicos y de recreación en iguales condiciones, pero, para las personas con movilidad reducida enfrentan problemas para hacer el uso correcto de estos espacios, la gran mayoría, por la falta de mecanismos que se ajusten a sus necesidades.

Es por esto, que se quiere lograr con esta investigación a determinar las barreras que impiden el total disfrute de esta población de estos espacios, como lo podría ser: la falta de rampas de acceso, pavimentos irregulares o equipos no adaptados; pero también pueden ser de índole social, como la falta de conciencia sobre las necesidades de las personas con discapacidad o la discriminación y estigmatización que enfrentan al intentar utilizar estos espacios.

Asimismo, se abordará esta temática para cumplir con los compromisos tanto nacionales como internacionales en materia de Derechos Humanos y discapacidad, ya que Colombia ha ratificado la Convención Sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, la cual reconoce el derecho de las personas con discapacidad a gozar y disfrutar plenamente de la vida cultural, recreativa y deportiva de la comunidad, por lo que es necesario la accesibilidad y la inclusión de esta población a los espacios públicos, más específicamente, a los parques biosaludables.

Además, este estudio busca promover las políticas públicas para la inclusión y sensibilización de la sociedad en general sobre la importancia de crear entornos accesibles para todos, al presentar las evidencias de los desafíos que enfrentan las personas con movilidad reducida al hacer uso de estos espacios. Se propondrán soluciones y estrategias para enfrentar esta problemática.

OBJETIVOS

- **Objetivo General**

Analizar el uso y la participación de los parques biosaludables de la localidad de Puente Aranda por parte de personas con movilidad reducida en la ciudad de Bogotá, con el fin de identificar barreras y proponer estrategias para mejorar la accesibilidad e inclusión en estos espacios.

- **Objetivos específicos.**

1. Investigar las barreras físicas y socioculturales que dificultan el acceso y la participación de personas con movilidad reducida en los parques biosaludables de Puente Aranda, mediante la realización de observaciones directas y análisis documental.
2. Evaluar las experiencias, necesidades y percepciones de las personas con movilidad reducida respecto al uso de los parques biosaludables, a través de entrevistas individuales y encuestas.

ANÁLISIS DEL SITIO Y LA POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

Según el boletín poblacional de personas con discapacidad del 2020 realizado por el Ministerio de Salud, se determinó que había un total de 1.319.049 personas con discapacidad identificadas y localizadas en el registro oficial del Ministerio de Salud y Protección Social. Esta cifra equivale al 2,6% de la población total nacional, siendo Bogotá la ciudad con mayor porcentaje de personas con discapacidad, correspondiente al 18,3% que equivale a 241.613 personas.

Aunque se intentó buscar el registro más reciente del DANE de la localidad de Puente Aranda en específico sobre solo las personas con movilidad reducida, solo se encontró una del año 2010, donde se identifican 3002 personas con discapacidad en el movimiento del cuerpo, manos, brazos, piernas, cuestión también preocupante por la falta de estudio a esta localidad en específico.

Fotografía 1. Caracterización de personas con discapacidad.

Principal estructura o función corporal afectada	Total	De 0 a 4 años	De 5 a 14 años	De 15 a 44 años	De 45 a 59 años
Total	11.737	118	417	2.244	2.658
El sistema nervioso	1.482	23	100	559	2.164
Los ojos	895	17	75	232	2.219
Los oídos	257	4	17	58	1.036
Los demás órganos de los sentidos (olfato, tacto, gusto)	46	0	5	19	222
La voz y el habla	105	4	23	43	335
El sistema cardiorrespiratorio y las defensas	3.922	41	97	405	8.389
La digestión, el metabolismo, las hormonas	1.678	4	29	283	5.084
El sistema genital y reproductivo	233	2	5	52	1.674
El movimiento del cuerpo, manos, brazos, piernas	3.002	19	56	537	6.410
La piel	105	4	9	50	442
Otra	12	0	1	6	5

Fuente: DANE Marzo 2010 - Dirección de Censos y Demografía

Ilustración 1. GRUPOS DE EDAD, SEGÚN PRINCIPAL ESTRUCTURA O FUNCIÓN CORPORAL AFECTADA. Tomado del DANE.

La localidad de Puente Aranda, cuenta con 14 parques, de los cuales 7 de ellos son parques biosaludables.

Fotografía 2. Parques de la localidad de Puente Aranda.

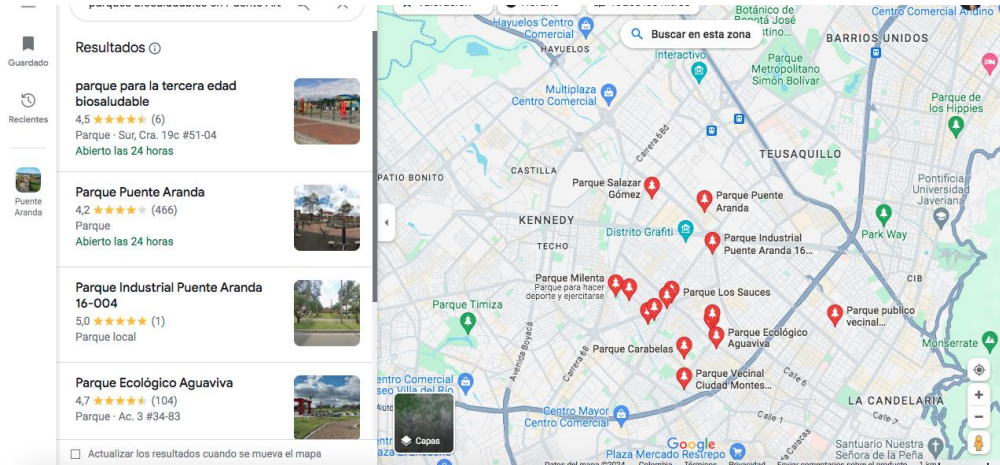


Ilustración 2. Parque Ecológico Aguaviva. Tomado de Google Maps.

Parques de la localidad y sus Máquinas

Parque Puente Aranda.

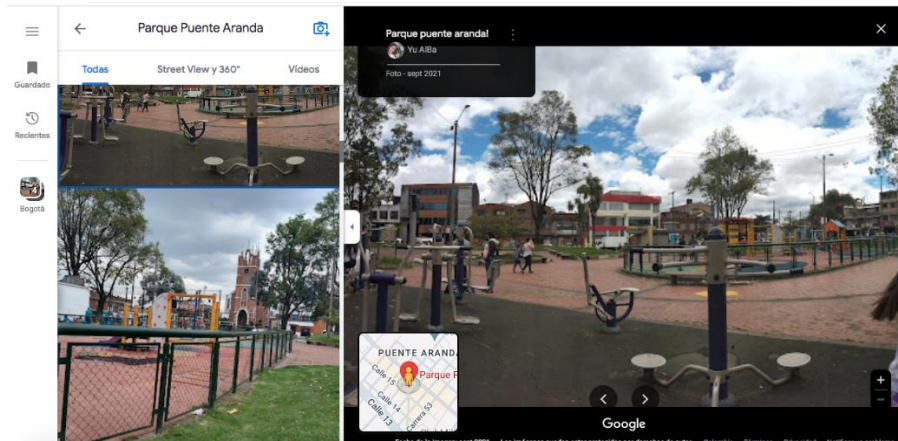


Ilustración 3. Parque Puente Aranda. Tomado de Google Maps.

Parque Milenta.

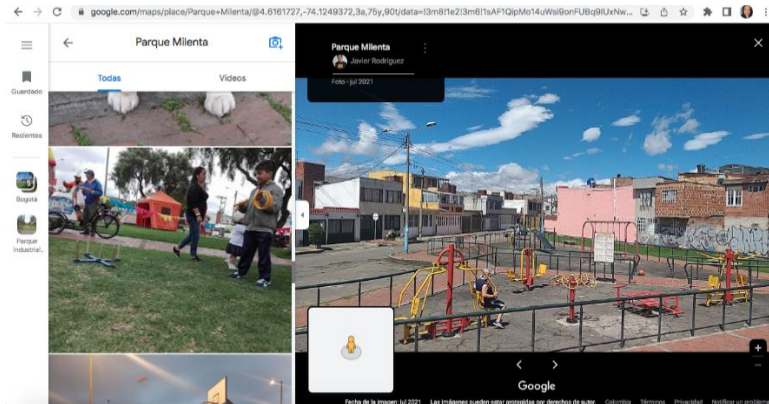


Ilustración 4. Parque Milenta. Tomado de Google Maps.

Parque La Ponderosa.

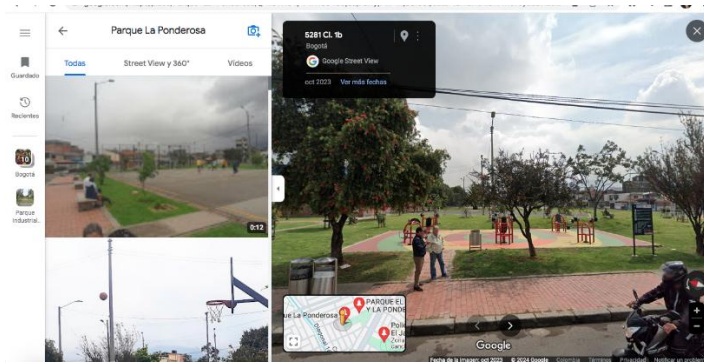


Ilustración 5. Parque La Ponderosa. Tomado de Google Maps.

Polideportivo El Jazmín.

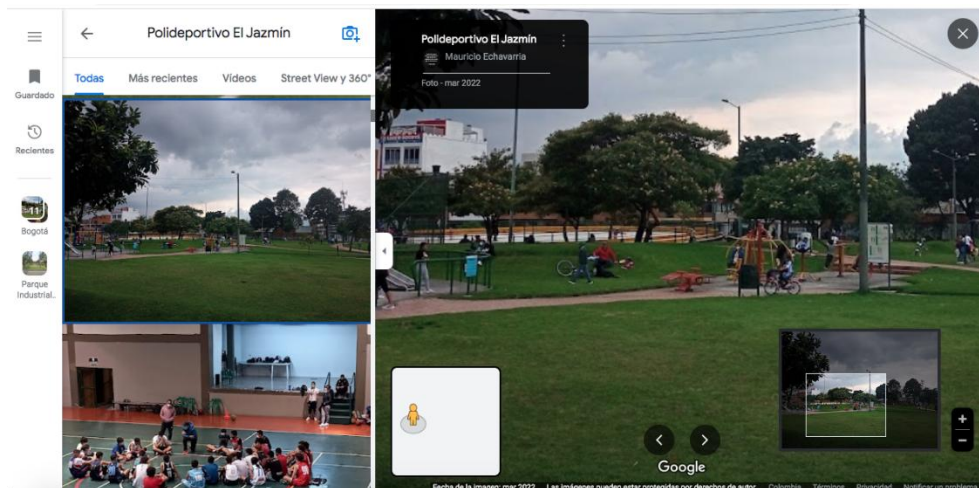


Ilustración 6. Polideportivo el Jazmín. Tomado de Google Maps.

Parque Público Bosque de Los Comuneros.

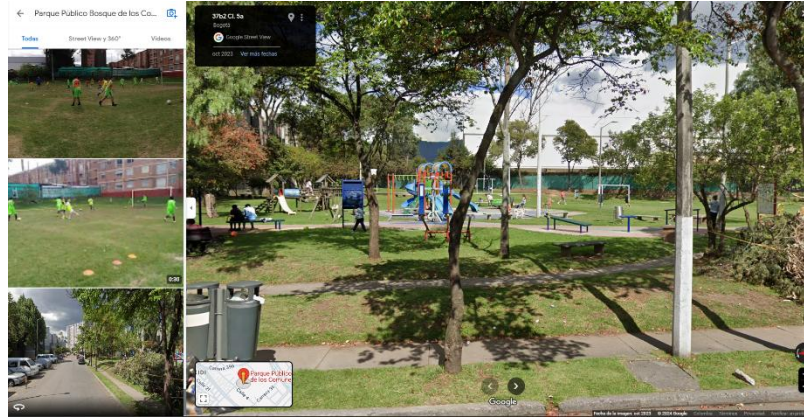


Ilustración 7. Parque Público Bosque de los comuneros. Tomado de Google Maps.

Parque Ecológico Aguaviva.

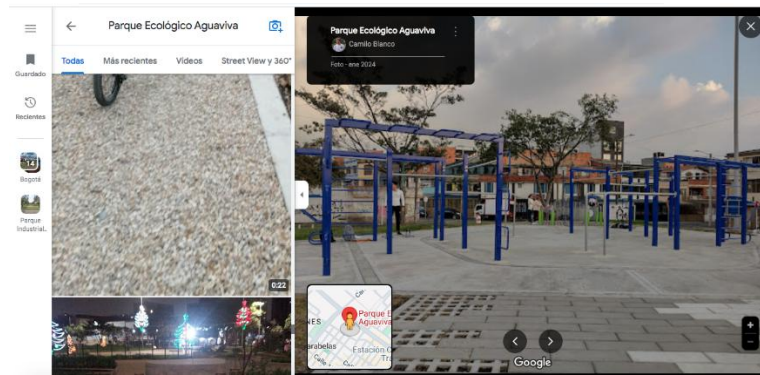


Ilustración 8. Parque Ecológico Aguaviva. Tomado de Google Maps.

Parque Las Calaberas.

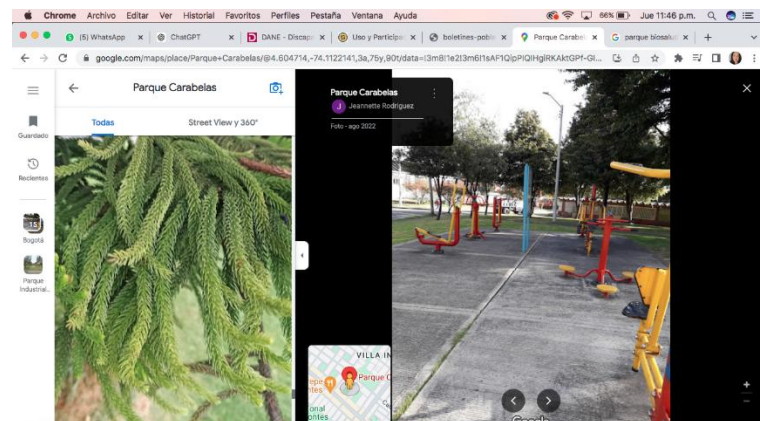


Ilustración 9. Parque Las Calaberas. Tomado de Google Maps.

Metodología

Este estudio se realizará con métodos cualitativos y cuantitativos, teniendo así una metodología mixta, a continuación, se explicará en qué consiste cada método y cómo se implementarán dentro de la investigación.

Análisis Cualitativo: Una vez identificados los parques biosaludables, se desarrollará a través de la observación de estos, la identificación de cuántas personas asiste a él, la forma en que usan las máquinas, como realizan ejercicio y lo más importante, cuántas personas con movilidad reducida asisten allí.

Además, se harán entrevistas a la población objeto de estudio, que permita conocer las necesidades que requiere de este tipo de lugares.

Dichas entrevistas y observaciones llevarán su guía de campo, con registro fotográfico y grabación de audio, para tener evidencia del trabajo que se realice.

Con esto, se logra hacer un análisis cualitativo desde la observación personal y desde la observación de personas externas, que son el enfoque de este estudio.

La entrevista a realizar está adjunta en el apartado “anexos”.

Análisis Cuantitativo: Se aplicaron encuestas a la población de Puente Aranda en general. Esto con el fin de que tanto como las personas con discapacidad de movilidad reducida y las personas que no cuentan con ella, evidencien la problemática de falta de inclusión para con estas personas, generando así conciencia dentro de esta comunidad.

Se analizarán los resultados numéricos a través de diagramas que permitan evidenciar los resultados obtenidos dentro de la encuesta.

Las categorías y subcategorías son:

Tabla 1

Categorías, Subcategorías y Preguntas.

Categorías Análisis	Subcategorías	Preguntas
Conocimiento de máquinas incluyentes	• Maquinas en localidad	¿Conoce o ha visto las maquinas mostradas en la foto, en algún parque cerca a su lugar de laresidencia? ¿Ha hecho uso de las maquinas?

Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia Bioparques • Espacio adaptado 	<p>¿Cuál sería el motivo principal que no le permite hacer uso de estas máquinas?</p>
Barreras para la actividad física en parques	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios para la practica • Impedimentos • Seguridad del lugar • Falta de conocimiento 	<p>¿Recibe usted asesoría, sobre la planificación y/o prescripción de las maquinas?</p> <p>¿Qué motivos le impiden la práctica de actividad física en los parques, en especial en estas máquinas?</p> <p>¿Qué espacios de su localidad utiliza para realizar actividades al aire libre?</p>
Percepción de programas de acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Comentarios positivos o negativos del lugar • Inclusión en la población 	<p>¿Qué opinión sugiere respecto a la creación de un programa en el que los estudiantes de la Universidad Santo Tomás del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación realicen acompañamiento a personas con movilidad reducida y hagan uso correcto de los parques biosaludables adaptados.</p>

El estudio se lleva a cabo por medio de la encuesta donde se recibe información con preguntas guiadas hacia las necesidades y la problemática que se vive en la localidad de

Puente Aranda con respecto a los parques incluyentes para la población con movilidad reducida

Para la difusión y crecimiento de respuestas en la encuesta se organizó de la siguiente manera:

- Se realiza georreferenciación de la localidad de Suba en la ciudad de Bogotá.
- Identificación de parques.
- Acercamiento a fundaciones, espacios deportivos y concejo local de la localidad donde se pueda difundir la encuesta

Teniendo un enfoque cualitativo, se busca interpretar las razones personales de habitantes de la localidad de Puente Aranda, desde su experiencia abordar diferentes perspectivas de acontecimientos que los lleven a tomar la decisión de realizar o no actividad física.

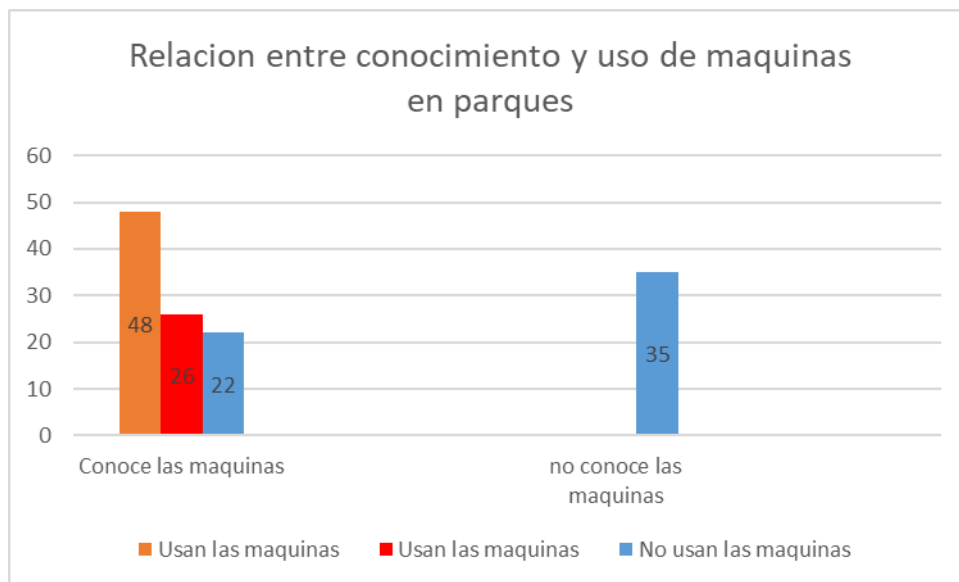
Para abordar la comprensión profunda del uso y participación de los parques biosaludables de la localidad de Puente Aranda para personas con movilidad reducida, se adoptó un enfoque metodológico fundamentado en el paradigma etnográfico. Este enfoque permite una inmersión completa en el contexto cultural y social de la población, facilitando la recolección de datos con los participantes y una exploración detallada de sus experiencias y prácticas en relación con la actividad física en entornos públicos. Al adoptar este paradigma, se busca capturar no solo las percepciones individuales, sino también los aspectos culturales, sociales y contextuales que influyen su percepción de actividad física al aire libre en la localidad.

Esta metodología proporciona una amplia gama de factores que ayudan a comprender las acciones que impulsan o limitan la participación de las personas con movilidad reducida de la localidad de Suba. Para llevar a cabo esta investigación se empleó un enfoque metodológico mixto que combinó métodos cuantitativos y cualitativos. La recolección de datos se realizó principalmente a través de una encuesta diseñada para este propósito.

La encuesta incluyó preguntas cerradas para obtener información cuantitativa sobre la frecuencia y la percepción del uso de los parques biosaludables, así como preguntas abiertas que permitieron a los participantes expresar sus opiniones, experiencias y sugerencias de manera detallada. Este enfoque mixto proporcionó una comprensión completa de la experiencia de las personas con movilidad reducida de la localidad de Puente Aranda.

Resultados.

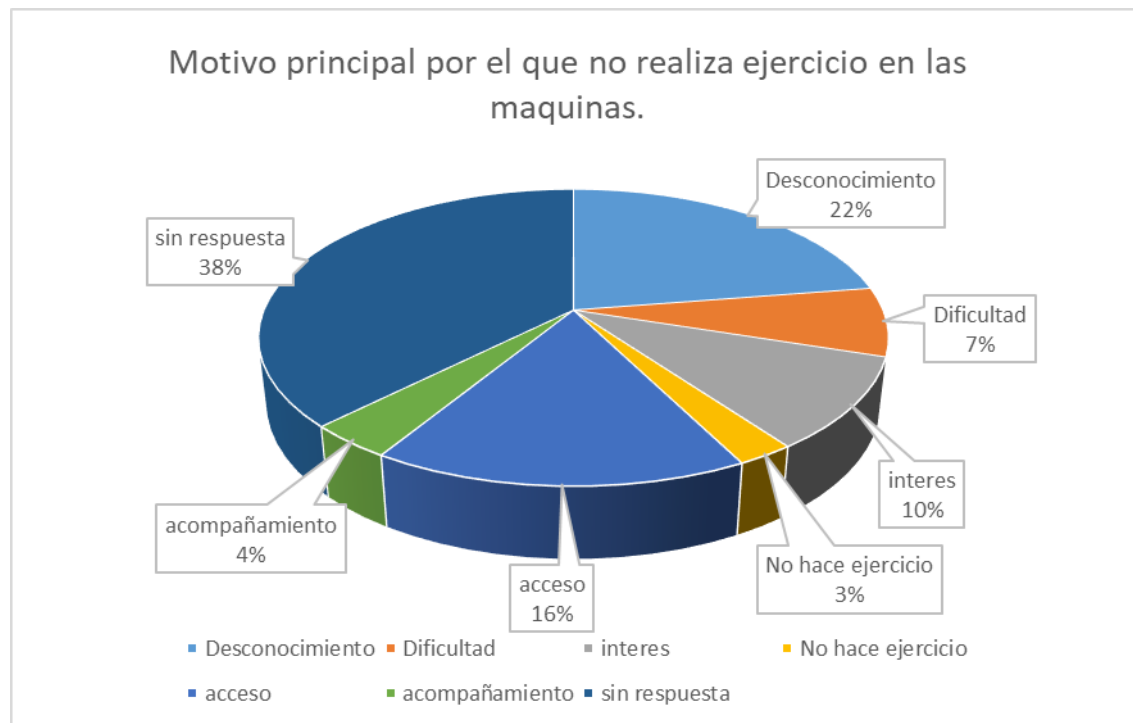
Gráfico 1. Relación entre conocimiento y uso de máquinas en parques



Luego de la difusión del instrumento de recolección de datos a través de diversos medios de comunicación, se logró alcanzar la participación significativa de 83 personas con discapacidad en silla de ruedas residentes en la localidad de Puente Aranda. Entre los resultados obtenidos, se destacó que 48 de los participantes afirmaron tener conocimiento sobre la existencia de las máquinas de ejercicio en los parques biosaludables adaptados para personas con discapacidad física. Sin embargo, de este grupo, únicamente 26 individuos manifestaron hacer uso activo de dichas maquinas. Por otro lado, 22 personas reconocieron tener conocimiento de las maquinas, pero no las utilizan en su rutina de ejercicios. Es importante mencionar que el restante de 35 personas no reconoció la existencia de estas máquinas en los parques. Estos hallazgos evidencian una brecha entre el conocimiento y la participación efectiva en la utilización de los recursos disponibles en los parques, subrayando la importancia de comprender factores que inciden en la adopción de hábitos saludables entre la población con discapacidad en la localidad de Puente Aranda. A esta pregunta se le agrego, para las personas que respondían con “SÍ” al uso de las maquinas, si contaban con asesoría, planificación y/o prescripción de entrenamientos en las maquinas a lo que la mayoría de encuestados respondieron que No cuentan con el respaldo profesional para el uso de las maquinas.

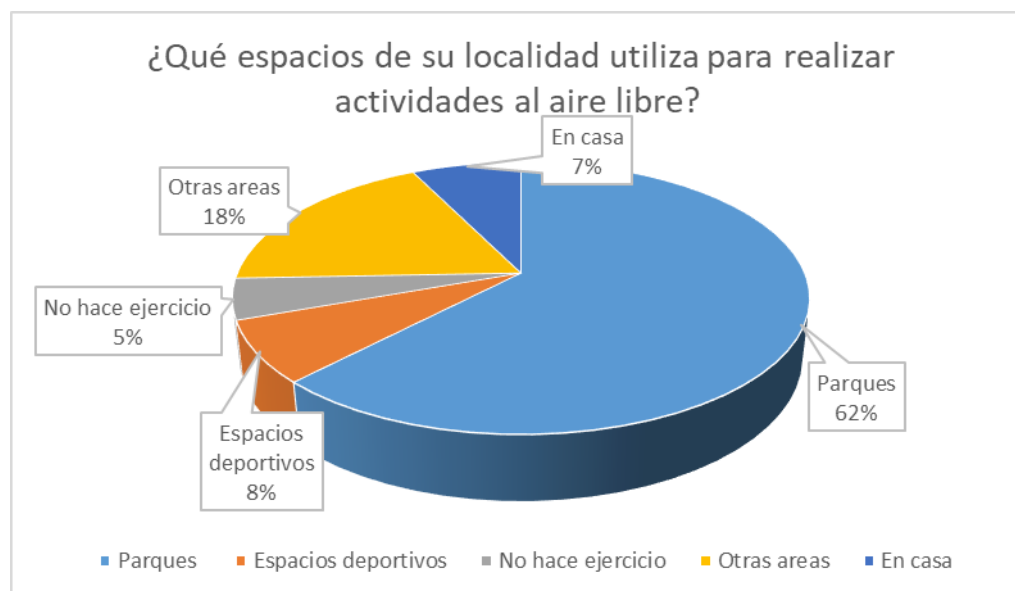
De esta manera podemos acercarnos a una pregunta importante la cual se basa en los motivos por los cuales no realiza actividad física en los parques de Puente Aranda, al ser una pregunta de respuesta abierta se dividió en categorías las cuales permiten que se tenga una vista más amplia de las interpretaciones de la población, como se plantea en el siguiente gráfico.

Gráfico 2. Motivo principal por el que no realiza ejercicio en las maquinas.



Se puede apreciar la falta de respuestas del 38% de los encuestados esto puede deberse a una falta de interés por el tema en concreto. teniendo en cuenta el 22% de las respuestas asociadas al desconocimiento, esto tanto al desconocimiento del uso y de la ubicación de las máquinas de ejercicio dentro de la localidad. Parte de la población también afirma que no usan las maquinas por falta de acompañamiento, algunos de los encuestados refieren lesiones que no les permiten realizar actividades completamente por si solos por lo cual necesitan de asistencia constante siendo esto un claro elemento negativo para la actividad física. Además de los problemas que pueden tener algunos habitantes de Puente Aranda con el acceso a estas máquinas, muchos de ellos viven en zonas donde están apartados de los parques zonales que cuentan con estos espacios, dejándoles como opción realizar actividad física en parques comunes cerca a sus lugares de vivienda.

Gráfico 3. *¿Qué espacios de su localidad utiliza para realizar actividades al aire libre?*



Se observa que la mayoría de los encuestados (62%) prefieren utilizar los parques de su localidad para realizar actividades al aire libre, dentro de las respuestas podemos destacar que los usuarios buscan espacios con parques adaptados como es de esperarse, allí los usuarios prefieren hacerlo con acompañamiento y supervisión, la cual viene de sus familias mas no de profesionales en el área. Por otro lado, aunque una proporción significativa (18%) menciona utilizar otras áreas que no son específicamente designadas como parques o espacios deportivos, este resultado subraya la importancia de considerar una amplia gama de entornos al aire libre para la promoción de la actividad física. Además, es alentador notar que solo un pequeño porcentaje (5%) declaró no realizar ejercicio al aire libre, lo que indica un interés generalizado de mantener un estilo de vida activo. Estos resultados destacan la relevancia de fomentar la accesibilidad y el mantenimiento de los espacios públicos al aire libre para promover la salud y el bienestar de la comunidad de la localidad de Puente Aranda.

Discusión.

Las personas con movilidad reducida enfrentan una serie de barreras para participar en la actividad física, incluyendo la falta de acceso a instalaciones y equipos adecuados, la discriminación y las actitudes negativas.

Según un estudio de Pallisera-Alcaide et al. (2021) afirma que la actividad física en este grupo poblacional puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. Los parques biosaludables podrían ser una solución para aumentar la actividad física en personas con movilidad reducida en el sector. Sin embargo, estudios como el de De la Cruz- Sánchez et al. (2022) Demuestran que las maquinas en estos parques a menudo no son accesibles o adaptadas para las necesidades de este grupo. Lo que podemos ver reflejado en la investigación donde los usuarios encuestados refieren a realizar actividad física en parques cercanos a su lugar de vivienda, muchos de ellos no están cerca de las zonas adaptadas para usuarios de silla de ruedas, por lo que optan por usar diferentes medios o no realizar actividad física. Barreras como la altura de las maquinas, la falta de apoyo para las personas con equilibrio inestable y la ausencia de instrucciones claras pueden dificultar o incluso impedir su uso.

Desde una perspectiva profesional es necesario que se tomen medidas para mejorar la accesibilidad y la usabilidad de las maquinas en los parques biosaludables para las personas con movilidad reducida. Autores como Carmona- Martínez et al. (2023) proponen una serie de recomendaciones tales como:

- Diseñar maquinas con diferentes alturas y niveles de apoyo
- Incluir instrucciones claras y pictogramas que sean fáciles de entender
- Ofrecer formación al personal de los parques sobre cómo ayudar a las personas con movilidad reducida a usar las maquinas

La inclusión de las personas con movilidad reducida en la sociedad es un derecho fundamental. Mejorar la accesibilidad de los parques biosaludables es un paso importante para lograr este objetivo, Los niveles recomendados de actividad física.

Un estudio aplicado en la revista *The Lancet* (2018) proporciona información acerca de la problemática que causa la inactividad física teniendo en cuenta que es la cuarta causa principal de muerte en el mundo con 3,2 millones de muertes cada año.

Según numerosos estudios afirman que las barreras para la actividad física se dividen en:

1. Falta de tiempo.
2. Falta de acceso a instalaciones
3. Motivación.

La actividad física regular es esencial para la salud y el bienestar de las personas de todas las edades. Es importante que los gobiernos, organizaciones y comunidades trabajen juntas para crear entornos que apoyen la actividad física y para promover la importancia de la actividad física.

Según el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) La ciudad de Bogotá tiene a la disposición de los ciudadanos 5.134 parques públicos que disponen espacios para actividades al aire libre. Los parques se distribuyen en las localidades que conforman el Sistema Distrital de Parques de Bogotá. Estos parques biosaludables se han convertido en el lugar preferido por los Bogotanos para el esparcimiento y desarrollo cultural ya que ofrecen una alternativa accesible para que ciudadanos de todas las edades y condiciones de condición física podar realizar actividad física al aire libre.

Relacionándolo con lo entendido en las encuestas un gran grupo de habitantes de la localidad de suba, hacen uso de los parques sin embargo la falta de conocimiento y de acompañamiento hacer que no se les dé un buen uso a estas máquinas de ejercicio con adaptaciones para la movilidad reducida.

En cuanto a su uso correcto y preciso es importante que se tenga en cuenta:

- Educación: es evidente que hay una necesidad de educar a la comunidad sobre cómo utilizar correctamente las máquinas de ejercicio adaptadas. Esto podría incluir talleres educativos o actividades informativas
- Acompañamiento y supervisión: Además de proporcionar información sobre cómo utilizar las maquinas, puede ser beneficioso contar con personal capacitado que ofrezcan asistencia y supervisión a quienes lo necesita. Contar con instrucciones personalizadas sobre el uso adecuado de las máquinas y la garantía de que se utilice de manera segura.

Los parques están equipados con máquinas de ejercicio al aire libre diseñadas para el trabajo de diferentes grupos musculares. Muchos parques ofrecen espacios como senderos ecológicos, áreas de juegos infantiles y áreas deportivas para todos, pero no todos tienen rampas de acceso para sillas de ruedas, lo que hace que sea una barrera para la actividad física dependiendo de dónde esté el parque con relación a sus lugares de residencia.

El IDRD de Bogotá reconoce la importancia de la actividad física para la salud de todas las personas, incluyendo a las personas con discapacidad, por lo cual se ha implementado diferentes iniciativas para que los parques biosaludables sean más accesibles e inclusivos, diferentes modificaciones incluyen:

- **Rampas de acceso:** Se han instalado rampas de acceso en los parques para facilitar el ingreso y la circulación de personas en silla de ruedas.
- **Superficies lisas y firmes:** Se han implementado superficies lisas y firmes en los senderos y áreas de ejercicio para facilitar el desplazamiento de las sillas de ruedas.
- **Máquinas de ejercicio adaptadas:** Se han instalado máquinas de ejercicio especialmente diseñadas para personas en silla de ruedas, permitiendo que trabajen diferentes grupos musculares de forma segura y efectiva.

La accesibilidad a los parques es un factor determinante para su uso. Un estudio realizado por el IDR D (2023) encontró que el 65 % de los bogotanos que realizan actividad física en parques viven a menos de 15 minutos de uno. Además, factores como la infraestructura, seguridad pueden resaltar como factores que incentivan el uso. Adicionalmente la programación del ejercicio es un factor se suma importancia, la oferta de actividades físicas dirigidas por parte del IDR D y otras entidades aumenta de gran manera el atractivo en los parques.

Dentro de todo este contexto, es importante resaltar las barreras para el uso de estos espacios. Destacando dentro, la falta de tiempo y falta de conocimiento; algunos ciudadanos no saben cómo usar los parques y diferentes maquinas disponibles para realizar actividad física de manera segura y efectiva. Por último, la falta de motivación, esto genera falta de interés hacia la práctica.

Los estudios sugieren que los parques pueden tener un impacto positivo en los niveles de actividad física de la población. Un estudio del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) (2020) encontró que las personas que viven cerca de parques tienen un 15% más de probabilidades de realizar actividad física regular.

Los parques de Bogotá pueden aprovechar de su gran potencial para así mejorar los niveles de actividad física en la ciudad. Sin embargo, es necesario abordar las barreras que limitan su uso.

Los resultados obtenidos revelan importantes percepciones sobre las preferencias y practica de la población encuestada, en relación con la realización de actividades al aire libre en su localidad. Es alentador observar que la mayoría de los participantes optan por utilizar los parques locales como espacios para llevar a cabo sus actividades al aire libre, lo que sugiere que estos lugares son percibidos como entornos propicios para la recreación y el ejercicio. Esta preferencia por los parques refleja la importancia de contar con áreas verdes bien mantenidas y accesibles en la comunidad, que no solo promuevan la actividad física, sino también contribuyan al bienestar general de los residentes. Además, la significativa proporción de encuestados.

En un contexto etnográfico, podemos percibir que la clara falta de participación en los parques está relacionada con el desconocimiento de la ubicación de las zonas adaptadas en la localidad de Suba, esto puede ir generalmente asociado a los entes gubernamentales de la localidad donde no se brinda la información a concejos locales ni a fundaciones aledañas a los parques.

Es importante analizar que muchas de las personas en situación de discapacidad física optan por usar lugares con zonas abiertas que logren cumplir sus necesidades físicas. Muchos de ellos pueden entrar en una perspectiva errónea sobre las máquinas, ya que la desinformación puede hacer que caigan en el miedo a lesiones, golpes o malestares al entrenar, ligado a la falta de apoyo y acompañamiento en estas prácticas.

La actividad física adaptada en Puente Aranda tiene el potencial de mejorar la salud y el bienestar de las personas con discapacidad en la localidad. La implementación de programas de actividad física adaptada en esta comunidad puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas con discapacidad, al promover la participación en actividades físicas adecuadas a sus necesidades y capacidades individuales. Como señala la OMS (2018), la actividad física adaptada “puede mejorar la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación, lo que puede aumentar la independencia en la vida diaria y mejorar la calidad de vida” Además, la participación en actividad física adaptada en entornos comunitarios como los parques biosaludables puede fomentar la inclusión social y la interacción entre personas con y discapacidad, promoviendo un sentido de pertenencia y bienestar de la comunidad (koontz et al, 2019) Sin embargo, a pesar de los beneficios potenciales de la actividad física adaptada, aún existen barreras significativas que limitan la participación de las personas con discapacidad en la actividad física en la comunidad. Estas barreras pueden incluir la falta de acceso a instalaciones y equipos adecuados, así como la falta de conciencia y sensibilización sobre las necesidades de las personas con discapacidad (Martin ginis et al., 2016). Por lo tanto, es fundamental abordar estas barreras y promover entornos inclusivos y accesibles que faciliten la participación de todas las personas en la actividad física adaptada en la localidad de Puente Aranda

Conclusiones.

El estudio se realizó recolectando datos en una encuesta en Puente Aranda donde varias veces se difundieron preguntas a diferentes grupos en el concejo local de discapacidad y fundaciones como La manzana del cuidado y equipos deportivos adaptados de la zona que facilitaron su difusión en grupos relacionados.

Para concluir la presente investigación, la poca utilidad y participación en los parques se debe a desinformación y falta de acompañamiento, así como diversos ámbitos personales (sociales, familiares, etnográficos) también se evidencia el claro desinterés de la población

por hacer actividades en las maquinas que disponen la localidad para ellos. Estos aspectos pueden ser controversiales para algunos habitantes, pero se concluyó que un programa de entrenamiento de la Universidad Santo tomas seria bien recibido presuntamente por la población.

Es Fundamental la importancia de dar a conocer las máquinas y espacios incluyentes, así como la difusión y facilitar la accesibilidad a las mismas. Uno de los hallazgos más destacados es la brecha entre el conocimiento sobre la existencia de las máquinas de ejercicio en los parques biosaludables adaptados y su uso efectivo. Aunque casi la mitad de los participantes afirmaron tener conocimiento de estas máquinas, solo un número limitado las utiliza en su rutina de ejercicios. Además, una proporción significativa no reconoció la existencia de estas máquinas, lo que resalta la necesidad de mejorar la difusión de información sobre los recursos disponibles en los parques de la localidad.

Es especialmente preocupante que la mayoría de los encuestados que afirmaron utilizar las máquinas de ejercicio no cuenten con asesoría, planificación o prescripción de entrenamiento por parte de profesionales. Esto sugiere una falta de apoyo y orientación que podría limitar los beneficios que estas máquinas podrían proporcionar en términos de sala y bienestar.

La pregunta abierta sobre los motivos por los cuales algunos participantes no realizan actividad física en los parques de Puente Aranda revela una serie de barreras y desafíos. El desconocimiento, la falta de acompañamiento, las lesiones y la ubicación geográfica de los parques son algunos de los factores identificados que afectan la participación de la actividad física en estos espacios.

Es alentador observar que la mayoría de los encuestados prefieren utilizar los parques de su localidad para realizar actividades al aire libre, lo que resalta la importancia de garantizar la accesibilidad y el mantenimiento de estos espacios públicos. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que algunos participantes recurren a otras áreas que no son específicamente designadas como parques o espacios deportivos, lo que subraya la necesidad de considerar una amplia gama de entornos al iré libre para promover la actividad física en la comunidad.

En conclusión, los resultados destacan la importancia de abordar las barreras y desafíos que enfrentan las personas con discapacidad en la localidad de Suba para participar en actividades físicas en los parques adaptados. Se requiere un enfoque integral que incluya la difusión de información, el acceso a asesoramiento y orientación profesional, la mejora de la accesibilidad y el mantenimiento de los espacios públicos al aire libre. Al hacerlo se pude fomentar un estilo de vida activo y promover la salud y el bienestar de toda la comunidad.

REFERENCIAS.

- Camargo, C. (2018). Análisis de los proyectos de inversión en parques biosaludables en la localidad de Bosa en la vigencia 2017-2020. <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/17919/CamargoPintoClaudiaViviana2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- DANE. (2010). Discapacidad. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/discapacidad>
- De la Cruz-Sánchez, E., Sánchez-Sánchez, J. M., & Carmona-Martínez, M. J. (2022). Accesibilidad y usabilidad de las máquinas de los parques biosaludables para personas con discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 58(2), 237-246.
- Fundación Saldarriaga Concha. (2023). Inclusión social y discapacidad. Recuperado de Google Maps. <https://www.google.com/maps/search/parques+biosaludables+en+Puente+Aranda/@4.5990493,-74.1122259,14z?entry=ttu>
- instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). (2023). *Estudio de hábitos y prácticas de actividad física, recreación y deporte en Bogotá*. Bogotá: IDRD.
- Koontz, A. M., Brinda, A. L., & Hodge, S. R. (2019). Promoting Inclusion and Accessibility in Physical Activity Spaces: A Qualitative Study of Paralympic and Community Fitness Facilities. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(8), 782–790. <https://doi.org/10.1123/jsr.2017-0138>
- Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2016). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review*, 10(4), 478–494. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1192429>
- Minsalud. (2020). Boletines Poblacionales: Personas con Discapacidad -PCD1 Oficina de Promoción Social I-2020. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines-poblacionales-personas-discapacidadI-2020.pdf>
- Murillo, A. & Cruz, C. (2024). Uso y Participación de los Parques Incluyentes de la Localidad de Santa Fe para Personas con Movilidad Reducida en la Ciudad de Bogotá. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/53318>
- Pallisera-Alcaide, M., Sánchez-Sánchez, J. M., & Carmona-Martínez, M. J. (2021). Barreras y motivaciones para la práctica de actividad física en personas con discapacidad: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(3), 447-458.
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2023). *Encuesta de cultura ciudadana 2023*. Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá.