

Uso y participación de los parques Biosaludables de la Localidad de Suba para personas con movilidad reducida en la ciudad de Bogotá.

Use and participation of bio healthy parks in the town of Suba for people with reduced mobility in the city of Bogotá.

**Andrés camilo Rodríguez Parada
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**

Resumen

El presente estudio pretende identificar los parques Bio-Saludables que cuentan con adaptaciones para personas en silla de ruedas ubicados en los parques zonales y metropolitanos de la localidad de Suba en la ciudad de Bogotá. **Método:** Por medio de un enfoque cualitativo, se analiza el uso de las máquinas en la población local, se investiga la frecuencia de uso, barreras percibidas y el impacto de la falta de acceso, con el objetivo de mejorar la accesibilidad y promover la actividad física. Se incluyó la metodología desde un enfoque etnográfico y un muestreo por conveniencia, con preguntas sobre conocimiento, uso y percepción de las máquinas. **Resultados:** Factores asociados al desconocimiento de las máquinas y donde se encuentran ubicadas son determinantes en cuanto a la nula participación de las mismas. Se demuestra interés en cuanto a planes y programas para hacer uso adecuado de las máquinas inclusivas de la localidad. **Conclusión:** El estudio en Suba recopiló datos mediante encuestas difundidas en el consejo local de discapacidad, fundaciones y grupos deportivos adaptados, revelando que la desinformación y la falta de acompañamiento son barreras significativas para el uso de máquinas inclusivas en parques. Aunque muchos conocen las máquinas, pocos las usan debido a la falta de asesoría y otros impedimentos.

Palabras clave: Inclusión, accesibilidad, discapacidad, barreras sociales, ejercicio adaptado, movilidad reducida, silla de ruedas

Abstract:

The present study aims to identify the Bio-Healthy parks that have adaptations for wheelchair users located in the zonal and metropolitan parks of the Suba locality in the city of Bogota. **Method:** By means of a qualitative approach, the use of the machines in the local population is analyzed, the frequency of use, perceived barriers and the impact of the lack of accessibility are investigated, with the objective of improving accessibility and promoting physical activity. The methodology included an ethnographic approach and convenience sampling, with questions on knowledge, use and perception of the machines. **Results:** Factors associated with the lack of knowledge of the machines and where they are located are determinant in terms of the lack of participation. Interest is shown in terms of plans and programs to make adequate use of the inclusive machines in the locality. **Conclusion:** The study in Suba compiled data through surveys conducted by the local disability council,

foundations and adapted sports groups, revealing that misinformation and lack of support are significant barriers to the use of inclusive machines in parks. Although many are aware of the machines, few use them due to lack of counseling and other impediments.

Key words: Inclusion, accessibility, disability, social barriers, adapted exercise, reduced mobility, wheelchair.

INTRODUCCIÓN.

En el marco de la salud y el bienestar, la comprensión de la discapacidad ha evolucionado significativamente, trascendiendo las meras limitaciones físicas o sociales para abordar una perspectiva integral. Según la Organización Panamericana de la Salud OPS (2022), las personas con discapacidad son aquellas que experimentan diferencias parciales o totales en las capacidades físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo, lo que puede obstaculizar su participación plena en la sociedad, generando desigualdades notables en comparación del resto.

Estas desigualdades se manifiestan de diversas maneras, afectando tanto a dimensiones físicas como psíquicas, y están relacionadas con el entorno en el que se desenvuelven cada individuo, ya sea en un contexto rural o urbano (OPS 2022). Las desigualdades que enfrentan las personas con discapacidad son un problema complejo y multifacético. Se manifiestan en diferentes áreas de la vida, como la salud, la educación, el empleo y la participación social. Las mujeres y las personas mayores son dos grupos que se encuentran en mayor riesgo de experimentar discapacidades y de enfrentar mayores desigualdades (OPS,2022; Vergara-Lozano).

Existen diversos factores que contribuyen a esas desigualdades, como la pobreza, la falta de acceso a la educación y a la atención médica, la discriminación y las barreras ambientales y sociales (OMS, 2011; Banco Mundial,2017). Es necesario abordar estos factores de manera integral para lograr la inclusión plena y efectiva de las personas con discapacidad (Convención sobre los derechos de las personas con Discapacidad, 2006).

Los informes y estudios mencionados anteriormente proporcionan información valiosa sobre las desigualdades en la discapacidad. Esta información puede ser utilizada para desarrollar políticas y programas que promuevan la inclusión de las personas con discapacidad en todos los aspectos de desarrollo. En respuesta a esta comprensión más amplia de la discapacidad la OMS (2022) ha adoptado un enfoque biopsicosocial en su definición, reconociendo no solo las limitaciones funcionales de una persona, sino también los factores sociales y ambientales que influyen en su experiencia de discapacidad. Estos factores incluyen actitudes discriminatorias, falta de accesibilidad física y comunicativa, así como la exclusión en ámbitos como la educación y el empleo.

En este contexto, emerge la importancia de la actividad física adaptada, como una herramienta fundamental para promover la participación inclusiva y mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas con discapacidad. Este enfoque implica la planificación y modificación de actividades físicas y deportivas para satisfacer las necesidades individuales, considerando las limitaciones físicas, cognitivas o sensoriales de cada persona.

La OMS aboga por la accesibilidad y la inclusión en todos los aspectos de la sociedad, incluidos aquellos lugares destinados a la actividad física para personas con discapacidad o movilidad reducida como usuarios en silla de ruedas. Allí se enfatiza en la importancia de diseñar entornos accesibles y programas de actividad física inclusivos para así garantizar que todas las personas, independientemente de sus habilidades, tengan la oportunidad de participar en actividades físicas y deportivas.

Optar por un diseño accesible de instalaciones deportivas para personas con discapacidad, incluye la consideración de rampas, pasillos amplios, áreas de descanso y equipos adaptados para personas con movilidad reducida. La OMS (2022) promueve la concientización sobre la importancia de la actividad física para la salud de todas las personas, incluidas aquellas con discapacidades. La educación sobre la inclusión y la eliminación de barreras también es clave para fomentar un ambiente más accesible.

la actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud física y mental de los usuarios de silla de ruedas, como mejora de la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y el aumento del bienestar mental. (Vanlandewijck y DePauw 2010, 44(2), 147-156)

Es fundamental adaptar la actividad física a las necesidades individuales de cada usuario de silla de ruedas, lo que implica una evaluación previa de su condición física y salud general. Se deben diseñar programas de ejercicio personalizados que se ajusten a los objetivos de cada persona, considerando sus limitaciones y tipo de discapacidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar de todas las personas, incluidas aquellas con discapacidad. En este sentido, la OMS (2001) define la Actividad Física Adaptada (AFA) como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con un incremento concurrente del gasto de energía, que se realiza en el contexto de una discapacidad”

La OMS recomienda que las personas con discapacidad realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana. También recomienda realizar al menos dos días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular que trabajen todos los grupos musculares principales.

Sin embargo, se reconocen barreras que puede enfrentar esta población tales como, la falta de acceso a ciertas instalaciones que les puedan proporcionar equipos accesibles y adaptados para diversas discapacidades. Además de la desinformación por parte de entidades públicas que brindan las herramientas para el buen funcionamiento de lugares adaptados para la práctica de actividad física.

En Colombia, la discapacidad se define como la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras actitudinales y ambientales que limitan su participación plena y efectiva en la sociedad. Según el DANE (2018), el 4.3% de la población de 5 años y más (1,76 millones de personas) presenta algún tipo de discapacidad, cifras como esta tienden a aumentar con la edad, llegando al 28,8% en la población mayor de 65 años.

En los últimos años, Colombia ha realizado avances significativos en materia de discapacidad, (Min. Educación Col, 2018) se han promulgado leyes y políticas públicas que buscan garantizar la inclusión social, la accesibilidad y la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad, tales como:

- Ley 1145 de 2007: ley de discapacidad (Min Salud, 2007)
- Política Nacional de discapacidad 2017-2027:” Colombia por una sociedad incluyente, equitativa y sin barreras para las personas con discapacidad.”

A pesar de que Colombia ha luchado por contribuir en estos avances y lograr así una sociedad incluyente, persisten los desafíos tales como las barreras actitudinales; estos son los estereotipos que contribuyen a la discriminación hacia las personas con discapacidad. Las barreras físicas, la falta de accesibilidad en espacios públicos, transporte, educación y empleo.

La discapacidad en Colombia es un tema complejo que requiere un enfoque multidisciplinario. El estudio de la discapacidad desde diferentes perspectivas, como la sociología, la política, la filosofía y la ética, es fundamental para comprender las barreras que enfrentan las personas con discapacidad y avanzar hacia una sociedad más incluyente y justa (OMS, 2011)

En la ciudad de Bogotá, se presenta un total de 458.088 personas en situación de discapacidad según un estudio de “Caracterización de la población con discapacidad en Bogotá” (2020) de la Secretaria de Salud, lo que corresponde a un 6,41% de la población total de Bogotá, teniendo una distribución por genero detallada en un 56,6% para las Mujeres y 43,4% para los hombres. Estas cifras corresponden a una distribución por edad siendo la mayoría adultos (40.6%) seguido de los jóvenes (13.5%) y finalmente adultos mayores (12%).

Dentro de las localidades de la ciudad de Bogotá con mayor número de personas con discapacidad se tiene registro de:

1. Kennedy: 917 personas con discapacidad por cada 100.000 habitantes
2. Suba: 896 personas con discapacidad por cada 100.000 habitantes
3. Bosa: 823 personas con discapacidad por cada 100.000 habitantes.

Dentro de los tipos de discapacidad, predominan las discapacidades físicas (43.4%) seguidas de la sensorial (32,2%) y la mental (12,6%)

En el siguiente análisis, se explorarán las diferencias y similitudes entre la actividad física convencional y la actividad física adaptada, destacando cómo ambas contribuyen a la promoción de la salud, generan beneficios físicos y fomentan la inclusión social, al tiempo que se adaptan de manera individualizada a las capacidades de cada persona.

Referentes Conceptuales para el desarrollo del artículo

Dentro de las diferencias entre la actividad física y la actividad física adaptada podemos encontrar:

Diferencias.

Población objetivo- como su nombre lo indica la actividad física adaptada, está diseñada para personas con discapacidad o condiciones de salud particulares que requieran de una atención especializada en cada caso para sacar provecho de cualquier actividad. Mientras que para la actividad física se dirige a la población en general, la cual no tiene restricciones específicas que le impidan realizar acciones sin ningún problema.

Personalización. Teniendo en cuenta la manera en la que la persona pueda realizar actividad física, para una persona con discapacidad debe hacerla de manera adaptada, cuando se presentan modificaciones y ajustes que aborden sus necesidades individuales tales como máquinas que faciliten el movimiento dependiendo de lo que sea su limitante físico cognitivo o social. Una persona sin discapacidad puede realizar actividades físicas de manera estándar y general sin muchas limitaciones.

Modalidades. Las actividades físicas en personas sin discapacidad pueden incluir ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, actividades deportivas entre otras. En cuanto a la adaptación a las personas con discapacidad, se propicia porque estas actividades sean seguras, que no generen un riesgo dentro de su condición y que sean apropiadas para sus capacidades individuales.

Encontramos también similitudes entre actividad física y actividad física adaptada:

Promoción de la salud: Tanto la actividad física como la actividad física adaptada contribuyen a que la persona mantenga un estilo de vida saludable, apropiado y seguro tanto para su salud física como para lo mental y social.

Beneficios físicos: Ambas formas de actividad mejoran la resistencia cardiovascular, fortalecen huesos y músculos, además de ayudar a regular y controlar el peso corporal

Inclusión Social: Ambas pueden fomentar la inclusión social y a la participación dentro de las diferentes comunidades, esto lo podemos observar gracias a que se generan diferentes espacios incluyentes donde cualquier persona pueda realizar actividad física y a su vez integrarse como sociedad y comunidad.

Adaptación individual: Estos dos tipos de actividad física se adaptan a cada persona se planifican individualmente y maximizan los beneficios, además de promover la seguridad de cada persona.

La actividad física regular es fundamental para la salud y el bienestar de las personas de todas las edades. Numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares etc.

La localidad de Suba es reconocida por su oferta cultural y deportiva. Allí se pueden encontrar diversos centros culturales, parques, espacios recreativos y escenarios deportivos que fomentan la participación comunitaria y el desarrollo de actividades para personas de todas las edades.

Según el Diagnostico Local de Suba (2022), Suba tiene 2.126.054 habitantes de los cuales 1.256.177 viven son zona urbana y 3.937 viven rurales.

En la ciudad de Bogotá de acuerdo con los registros se identifican 458.088 personas con discapacidad, suba ocupa el cuarto puesto en la ciudad con población con discapacidad de la cual un 7.8% es población menor de 14 años y población adolescente, dentro de las más representativas se encuentran relacionadas con la movilidad seguidas de discapacidades múltiples y mental-cognitiva. Dando como total 19.038 personas con discapacidad en la localidad de suba entre Hombres y Mujeres.

Imagen 1. Personas Con discapacidad de la localidad de Suba.

Tabla 14 Personas con discapacidad Suba

PERSONAS CON DISCAPACIDAD LOCALIDAD DE SUBA						
LOCALIDAD	SEXO				TOTAL	
	HOMBRE		MUJER			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
SUBA	8.721	45,80%	10.310	54,2%	19.038	7,80%
BOGOTA	105.940	43,3%	138.802	56,7%	244.742	100%

Fuente: Registro para la Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad

Tomado de: Documento técnico de base plan de desarrollo local 2022 suba.

En cuanto al registro para la localización y caracterización de las personas con discapacidad en la localidad de suba específicamente que tienen problemas para caminar, correr, saltar y hacen uso de silla de ruedas son 7.419, de las cuales la mayoría son adultos mayores de 60 años (3.779)

La prevalencia de la discapacidad en suba según el Censo Poblacional de 2018 se registraron 5.342 niñas y niños con discapacidad de 0 a 4 años, lo cual representa un 8.4% de la población infantil, en ese rango de edad. De este total, 2.790 un 52,2% presenta algún tipo de discapacidad física.

Entre los tipos discapacidad más comunes se presentan:

- Discapacidad motriz
- Discapacidad sensorial
- Discapacidad múltiple.

Según la Secretaría de Integración Social de Bogotá (2023) se ofrecen diversos programas y servicios para las personas con discapacidad en Suba, entre ellos:

- **Habilitación y rehabilitación:** esto fomenta la independencia y la autonomía de las personas con discapacidad mediante programas específicos por tipo de discapacidad

La localidad de Suba presenta grandes avances en cuanto a la estructuración de beneficios para la población con discapacidad comparado a otras localidades de la ciudad de Bogotá. Sin embargo, persisten desafíos en cuanto a la atención de estas personas en cuanto a temas de accesibilidad a infraestructuras como el transporte público el cual no siempre está adaptado para las necesidades de los habitantes de esta localidad, además del difícil acceso a diferentes escenarios para la práctica libre de actividad física en la localidad.

Los parques en Bogotá se encuentran en constante limbo entre el uso y el desuso para realizar actividad física. Estos espacios son un medio de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre dentro de una ciudad tan compleja y llena de retos diversos como es Bogotá. La alcaldía y sus concejos locales dan un respiro de esta rutina diaria y permiten conectar con otra parte de la ciudad, lugares donde gozan de beneficios, donde destaca nuestro pilar de actividad física, mejorando la salud física y mental de los ciudadanos.

Dentro de los registros de salud y bienestar, una vista desde un estudio realizado por el IDRD (2023) el 52% de los bogotanos que realizan actividad física regular lo hacen en parques y zonas públicas que dispone la alcaldía de la ciudad.

“Los parques son espacios ideales para la actividad física porque son accesibles, gratuitos y ofrecen una variedad de opciones para diferentes edades e intereses”
(Catalina Ortiz, Medica deportologa., 2023).

Los parques son espacios donde además se puede disfrutar al aire libre, practicar deporte, pasear con mascotas, jugar en familia o simplemente relajarse, además la conexión que crea entre las comunidades que se ven en Bogotá crea un espacio hacia la integración social de la ciudad, allí se generan relaciones sociales y se fortalece el tejido social. García (2023) en estudios sobre la sociología habla del enriquecimiento de la vida social y cultural de la ciudad, teniendo en cuenta aspectos que enlazan a la seguridad y aprovechamiento del tiempo libre en barrios vulnerables de Bogotá.

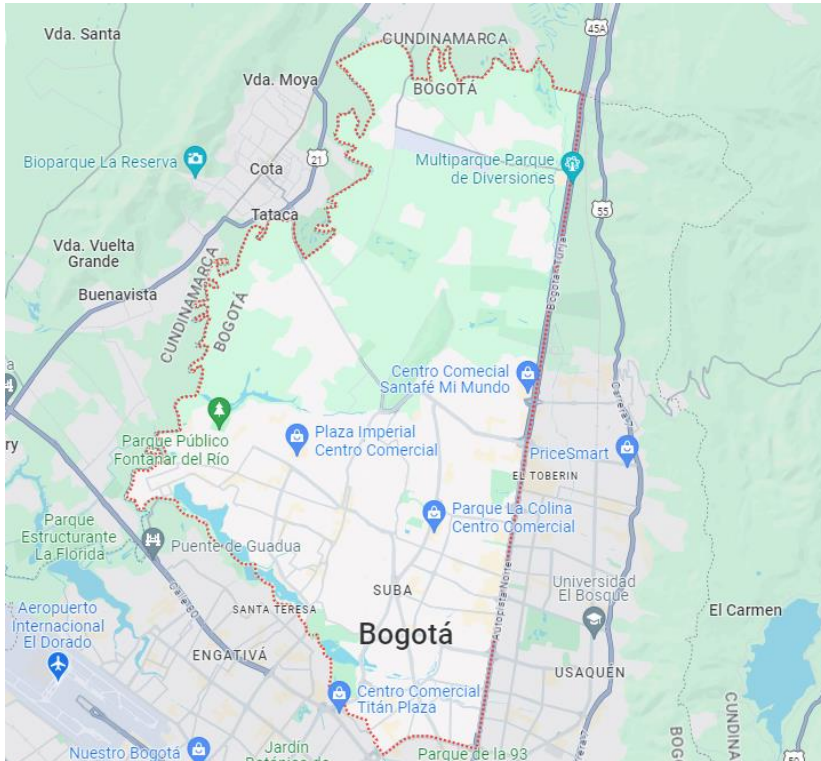
Dentro de las razones por las cuales los ciudadanos no hacen uso de las zonas públicas y parques de la ciudad, encontramos la falta de tiempo, al ser una ciudad con un ritmo de vida moderno y acelerado deja poco tiempo libre para la actividad física, muchas familias deben decidir entre el trabajo y las responsabilidades familiares. Seguido de temas como inseguridad, la percepción de inseguridad en las localidades hace que se limite el uso de los parques para lo que fueron construidos, dándole paso a actividades que afectan de manera directa y negativa a la zona.

Los ciudadanos a menudo se quejan de la falta de infraestructura, algunos parques no cuentan con una infraestructura adecuada para la actividad física, como las zonas verdes, gimnasios biosaludables o iluminación. Los parques de Bogotá son espacios con un gran potencial para la actividad física y el deporte, sin embargo, hay aspectos importantes por trabajar para que puedan ser accesibles, seguros y atractivos para todos los ciudadanos.

Como anteriormente se discutió que, los parques urbanos son espacios públicos que ofrecen a los ciudadanos diversos beneficios como el poder realizar libremente actividad física y mejorando aspectos saludables para la vida de cada ciudadano. Se tiene en cuenta que la

ciudad de Bogotá tiene diferentes niveles de actividad física. Según la encuesta de Salud Mental del distrito (2021) solo el 34% de los bogotanos mayores a 18 años cumple con las recomendaciones de la OMS de realizar al menos 150 minutos de actividad física o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.

Imagen 2. Georreferenciación Localidad de Suba.



Recuperado de: Google Maps (2023)

Suba es una de las 20 localidades de Bogotá, se encuentra al noroccidente de la ciudad y limita con las localidades de negativa al sur, Fontibón al suroeste, cota al norte, chía al noreste y Usaquén al oriente. Suba se caracteriza por ser una localidad con una gran cantidad de zonas verdes. Cuenta con más de 60 parques. Entre metropolitanos, zonales y de barrio. Dentro de los parques que cuentan con zonas adaptadas para personas con discapacidad se encuentran los siguientes:

Parque la Gaitana: es uno de los parques más grandes de suba y cuenta con una gran variedad de atracciones, como canchas deportivas, zonas verdes, un lago y un parque de diversiones

- ❖ Cuenta con zonas de máquinas de ejercicio adaptadas para personas en silla de ruedas, incluyendo máquinas para trabajar; tren superior, inferior y abdomen.
- ❖ Ofrece rampas de acceso, superficies lisas y zonas de descanso con sombra.

Imagen 3. Parque la Gaitana.



Imagen Recuperado de, Portal ciudadano IDRD. Parque- 11-205-LA GAITANA

Parque la felicidad

- Dispone de un espacio de gimnasia al aire libre con algunas máquinas adaptadas para personas en silla de ruedas.
- Lo complementa las rampas de acceso, superficies de descanso.

Imagen 4. Parque la felicidad.



Recuperado de, Suba Alternativa (2020)

Bogotá se destaca por ofrecer una amplia red de parques biosaludables, espacios públicos gratuitos que incentivan la actividad física y el bienestar de la población. Estos parques no solo brindan la oportunidad de realizar ejercicio al aire libre, sino que también se han convertido en un símbolo de inclusión y accesibilidad para personas con discapacidad.

En los últimos años, el IDRD ha realizado el esfuerzo significativo por adaptar los parques biosaludables para personas en silla de ruedas. Se han instalado máquinas de ejercicio especialmente diseñadas permitiendo que este grupo poblacional pueda disfrutar de la actividad física de formas segura y autónoma. Más allá de la infraestructura, el IDRD también ofrece programas y actividades en los parques dirigidos a esta población, eventos deportivos y culturales inclusivos. En los parques de diferentes localidades se encuentran máquinas para todos los grupos musculares. (Tren superior, tren inferior) también máquinas para el trabajo cardiovascular como caminadoras, elípticas y bicicletas estáticas, máquinas para equilibrio y coordinación (balancín, disco giratorio) y máquinas para flexibilidad.

Según Pedro Guillen (2016) en su libro Deporte adaptado “Las máquinas de ejercicio adaptadas para silla de ruedas son una herramienta fundamental para que las personas con discapacidad puedan disfrutar de los beneficios del ejercicio físico.”

METODOLOGIA:

El proyecto pretende analizar el uso y la participación de las máquinas inclusivas en la localidad de Suba de Bogotá. Para esto, se realizó una encuesta a una muestra representativa de la población de la localidad.

Objetivo General:

- Determinar el uso y la participación de los usuarios de silla de ruedas hacia las máquinas inclusivas en la localidad de Suba

Objetivos Específicos:

- Investigar la frecuencia y los patrones de uso de las máquinas inclusivas por parte de usuarios de silla de ruedas en la localidad de Suba, incluyendo el tipo de actividades realizadas y la temporalidad de su uso
- Analizar las barreras percibidas por los usuarios de silla de ruedas al utilizar máquinas inclusivas, identificando obstáculos tanto físicos como sociales que puedan afectar su participación
- Evaluar el impacto potencial de la falta de acceso a máquinas adaptadas en los parques de Suba, relacionado al nivel de actividad física y el riesgo de sedentarismo, destacando la importancia de mejorar la accesibilidad y promover un estilo de vida saludable

Pregunta Problema:

- ¿Los parques biosaludables permiten la participación de personas usuarios de silla de ruedas en la localidad de Suba?

La población objetivo del estudio fueron las personas que habitan en la localidad de suba. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

La encuesta fue adaptada a las necesidades de la investigación con preguntas sencillas en relación con las maquinas adaptadas para usuarios de silla de ruedas en los bioparques de la localidad de suba, la cual constaba de 10 preguntas de respuesta abierta para conocer su percepción y conocimiento sobre las maquinas adaptadas y el conocimiento de estas en parques cercanos a su lugar de residencia.

Tabla 1

Categorías, Subcategorías y Preguntas.

Categorías Análisis	Subcategorías	Preguntas
Conocimiento de máquinas incluyentes	Máquinas en la localidad	¿Conoce o ha visto las máquinas mostradas en la foto, en algún parque cerca a su lugar de residencia?
		¿Ha hecho uso de las máquinas?
Actividad Física	Asistencia a Bioparques Espacio adaptado	¿Cuál sería el motivo principal que no le permite hacer uso de estas máquinas?
		¿Recibe usted asesoría, sobre la planificación y/o prescripción de las máquinas?
Barreras para la actividad física en parques	Espacios para la práctica Impedimentos Seguridad del lugar Falta de conocimiento	¿Qué motivos le impiden la práctica de actividad física en los parques, en especial en estas máquinas?
		¿Qué espacios de su localidad utiliza para realizar actividades al aire libre?

Percepción de programas de acompañamiento	Comentarios positivos o negativos del lugar inclusión en la población	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.
---	--	---

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 Suba 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 Suba, desde su experiencia abordar diferentes perspectivas de acontecimientos que los lleven a tomar la decisión de realizar o no actividad física

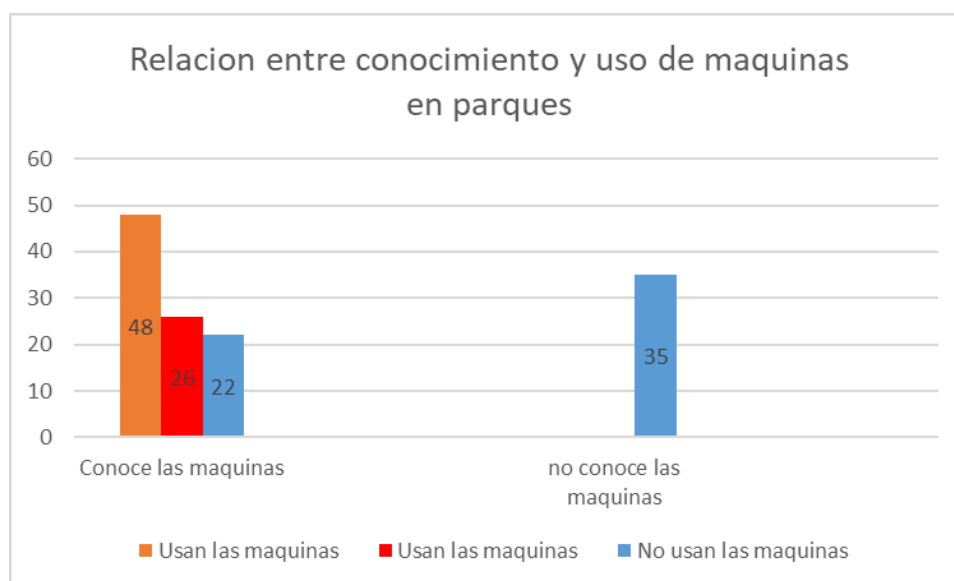
Para abordar la comprensión profunda del uso y participación de los parques biosaludables de la localidad de Suba para personas con movilidad reducida, se adoptó un enfoque metodológico fundamentado en la metodología etnográfica. Este enfoque permite una inmersión completa en el contexto cultural y social 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 esta metodología, 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 combina métodos cuantitativos y cualitativos. La recolección de datos se realizó principalmente a través de una encuesta diseñada para este propósito.

La encuesta incluye 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 suba.

RESULTADOS:

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

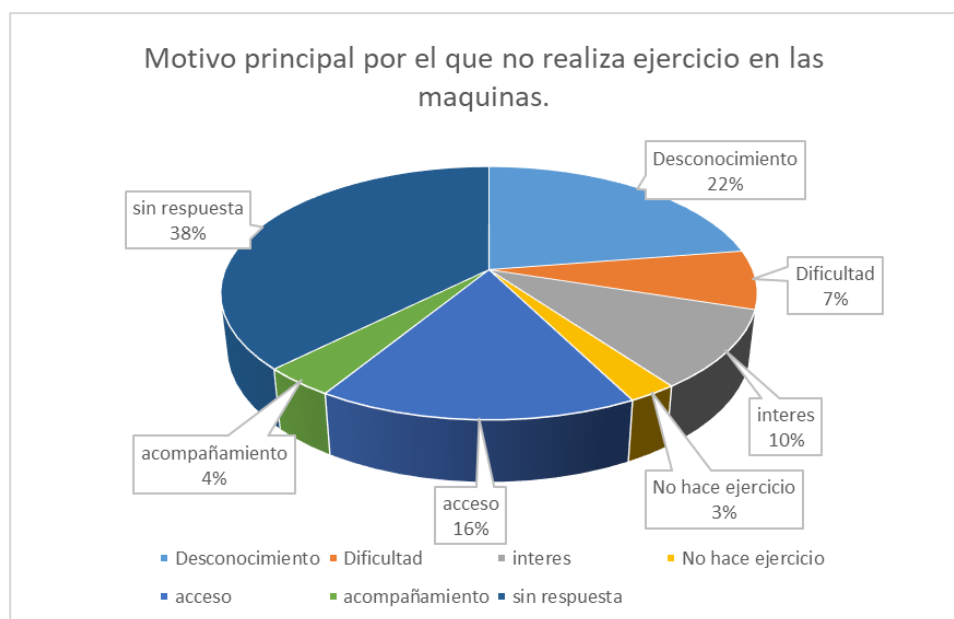


Luego de la difusión del instrumento de recolección de datos a través de diversos medios de comunicación, se logró alcanzar la participación de 83 personas con discapacidad en silla de ruedas residentes en la localidad de suba. Entre los resultados obtenidos, se destacó que 48 de los participantes afirmaron 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 máquinas. Por otro lado, 22 personas reconocieron tener conocimiento de las máquinas, pero no las utilizan en su rutina de ejercicios. Es importante mencionar que las 35 personas restantes no reconocieron 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 Suba. A esta pregunta se le agregó, para las personas que respondían con “SÍ” al uso de las máquinas, si contaban con asesoría, planificación y/o prescripción de

entrenamientos en las máquinas a lo que la mayoría de encuestados respondieron que No cuentan con el respaldo profesional para el uso de las máquinas.

De esta manera, podemos abordar una pregunta importante relacionada con los motivos por los cuales los usuarios no realizan actividad física en los parques de Suba. Esta pregunta, formulada de manera abierta, se ha desglosado en diferentes categorías para permitir una comprensión más amplia de las percepciones de la población, como se ilustra en el siguiente gráfico.

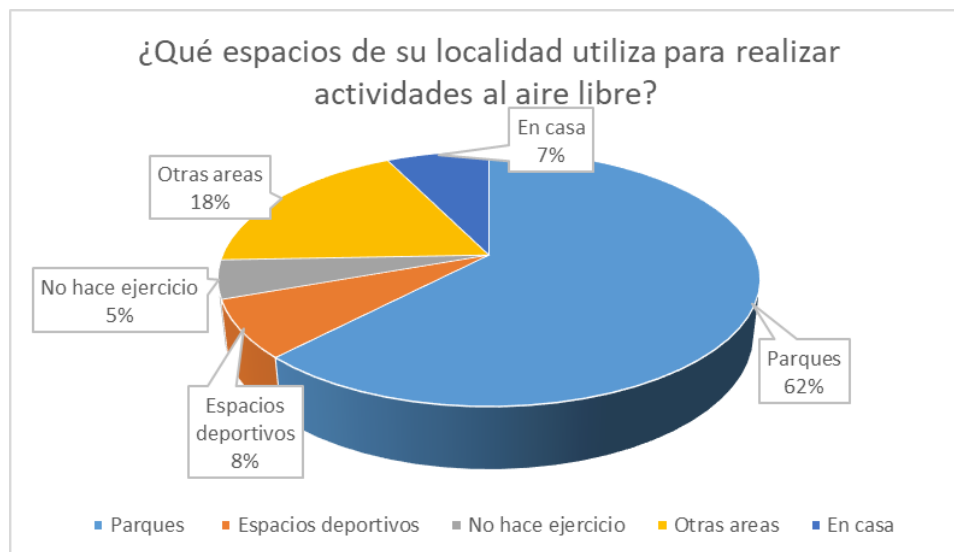
Grafico 2. Motivo principal por el que no realiza ejercicio en las máquinas.



Se observa que el 38% de los encuestados no proporcionaron respuestas, lo cual podría indicar una falta de interés en el tema en cuestión. Además, el 22% de las respuestas están relacionadas con el desconocimiento, tanto en cuanto al uso como a la ubicación de las máquinas de ejercicio dentro de la localidad. Otro motivo por el cual algunos encuestados no utilizan las maquinas es la falta de acompañamiento. Algunos mencionan lesiones que les impiden realizar actividades de forma independiente, lo que resalta la necesidad de asistencia constante, lo que puede ser un obstáculo significativo para la actividad física. Además, aparte de los desafíos de accesibilidad a estas máquinas, muchos residentes de Suba viven en áreas

alejadas de los parques zonales que cuentan con estas instalaciones, lo que limita su acceso y los lleva a optar por realizar actividad física en parques comunes cercanos a sus hogares.

Grafico 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 Suba.

DISCUSION:

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), 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 máquinas 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 máquinas, 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 máquinas 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 máquinas 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 máquinas

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.

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.

A pesar de que un grupo de habitantes de la localidad de Suba hacen uso de los parques, se evidencia que la falta de conocimiento y acompañamiento impide que estas máquinas de ejercicio con adaptaciones para la movilidad reducida sean utilizadas de manera adecuada. Esto revela un desafío importante, ya que, aunque los parques son frecuentados, no se aprovechan plenamente las instalaciones destinadas a personas con movilidad reducida debido a la falta de información y apoyo adecuado.

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 IDRDR (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 de suma importancia, la oferta de actividades físicas dirigidas por parte del IDRDR 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 máquinas 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.

CONCLUSIONES:

El estudio se realizó recolectando datos en una encuesta en Suba 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 máquinas 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 sería 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 suba 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.

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 puede fomentar un estilo de vida activo y promover la salud y el bienestar de toda la comunidad.

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 máquinas, 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 resultados obtenidos revelan importantes percepciones sobre las preferencias y práctica 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 Suba 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 Suba

Referencias

- Alcaldía Local de Suba. Recuperado de <https://www.suba.gov.co>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2023, 22 de agosto). Actividad física para todos. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/spanish/index.html>
- 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: <https://www.saldarriagaconcha.org/>
- García, C. E., & Sánchez, A. S. (2001). Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. *Boletín del RPD*, 50, 15-30.
- Guillén, P. (2016). *Deporte Adaptado: Fundamentos y Aplicaciones* (2ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). (2023). *Estudio de hábitos y prácticas de actividad física, recreación y deporte en Bogotá*. Bogotá: IDRD.
- Jaramillo Giraldo, E. La movilidad reducida de las personas con discapacidad y su regulación en Colombia. Estudio introductorio y comparado con España, México, Ecuador y Perú.
- 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>
- Mayo Clinic. (2023, 14 de septiembre). Ejercicio: Beneficios para la salud y consejos para empezar. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
- Organización Mundial de la Salud (2023) recuperado de <https://www.paho.org.com>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 14 de noviembre). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- UNICEF. (2023, 12 de octubre). La actividad física y el juego. Recuperado de
- 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.
- Rodríguez, C. C. (2004). Sobre el concepto de discapacidad. Una revisión de las propuestas de la OMS. *Auditio*, 2(3), 74-77.
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2023). *Encuesta de cultura ciudadana 2023*. Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá.
- Secretaría Distrital de Recreación y Deporte. (2023). Parques de Bogotá. Recuperado de: <https://www.idrd.gov.co/>
- Suba Local. (2023). Plan de Desarrollo Local de Suba 2020-2023. Recuperado de: <http://suba.gov.co>
- UNICEF. (2023, 12 de octubre). La actividad física y el juego. Recuperado de
- Vanlandewijck, Y., & DePauw, K. P. (2010). Physical activista and wheelchair users: An overview of the literature. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 27(4), 337-356.