

**Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la
Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de
la Ciudad de Ipiales**

Gabriel Andrés Cabrera Grijalba

Juan Giraldo Ortiz Díaz

Jairo David Villota Peña

Universidad Cesmag

Facultad de Educación

Programa de Licenciatura en Educación Física

San Juan de Pasto

2023

**Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la
Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de
la Ciudad de Ipiales**

Gabriel Andrés Cabrera Grijalba

Juan Giraldo Ortiz Díaz

Jairo David Villota Peña

Proyecto de investigación pedagógico

Asesor

Huber Yovanny Cuaspa Burgos

Universidad Cesmag

Facultad de Educación

Programa de Licenciatura en Educación Física

San Juan de Pasto

2023

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma Presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

San Juan de Pasto, Agosto de 2023

NOTA DE EXCLUSION

El pensamiento que se expresa en
esta obra es de exclusive
responsabilidad de sus autores y no
comprometen la ideología de la
Universidad CESMAG.

Dedicatorias

Dedicamos esté proyecto de tesis a nuestros familiares por su gran esfuerzo y dedicación, porque hemos cumplido nuestra meta.

Agradecemos al grupo de trabajo conformado por Gabriel Andrés Cabrera Grijalba, Juan Giraldo Ortiz Díaz, Jairo David Villota Peña por el trabajo en equipo, y haber cumplido con desempeño el trabajo elaborado.

Nuestro asesor Huber Yovanny Cuaspa por acompañarnos en esta aventura por brindarnos todo el conocimiento previo para la elaboración de este trabajo.

También agradecemos a nuestra profesora Alba Yamile Timana por acompañarnos en el transcurso del semestre académico.

Agradecimientos

De ante amo agradecemos a Dios y a nuestros familiares por dar la oportunidad de por estudiar cumpliendo nuestro objetivo a largo plazo, en especial a nuestros familiares que estuvieron pendiente de todo nuestro proceso formativo y lo más especial que se sienta muy orgulloso de nosotros,

Quiero agradecer a la universidad Cesmag por brindarnos las herramientas y recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación. Agradezco la oportunidad de formar parte de esta comunidad académica y de aprender de profesores y compañeros comprometidos con la excelencia educativa.

Tabla de Contenido

RESUMEN ANALÍTICO DEL ESTUDIO R.A.E.....	15
Introducción.....	19
1. Tema de investigación.....	21
2. Contextualización.....	22
2.1. contexto.....	22
2.2. Micro contexto.....	24
3. Problema de investigación.....	26
3.1. Descripción del problema.....	26
3.2. Formulación del problema.....	28
4. Justificación.....	29
5. Objetivos.....	31
5.1. Objetivo General.....	31
5.2. Objetivos específicos.....	31
6. Línea de investigación.....	32
7. Metodología de investigación.....	34
7.1. Paradigma cualitativo.....	34
7.2. Enfoque crítico social.....	35
7.3. Método Investigación-Acción.....	36
7.4. Unidad de análisis.....	36
7.5. Unidad de trabajo.....	36
7.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	37
7.6.1. <i>Grupo focal:</i>	39
7.6.2. <i>Entrevista semiestructurada:</i>	39
7.6.3. <i>Gpag y par-q:</i>	40
7.6.4. <i>Observación participante:</i>	41
7.6.5. <i>Transepto</i>	41
8. Referente teórico conceptual del problema.....	43

8.1. Categorización	43
8.2. Referente documental histórico	43
8.3. Antecedentes investigativos	46
8.3.1. <i>Antecedentes internacionales</i>	46
8.3.2. <i>Antecedentes nacionales</i>	47
8.3.3. <i>Antecedentes regionales</i>	48
8.4. Referente legal	49
8.5. Referente teórico conceptual de las categorías y subcategorías	51
9. Propuesta de intervención pedagógica	63
9.1. Título	63
9.3. Pensamiento pedagógico	65
9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica	67
9.5. Proceso metodológico	69
9.6. Proceso didáctico	69
9.7. Plan de actividades.....	70
9.8. Evaluación	115
9.9. Recursos	115
10. Análisis e interpretación de resultados	117
10.1. Diagnostico Actual del ecoturismo en Valparaíso Travels de Ipiales	121
10.2. Actividades naturales para fomentar el ecoturismo en Valparaíso Travels, Ipiales.	136
10.3. Evaluando la efectividad del ecoturismo en la actividad física desde el transepto	159
10.3.1. <i>Pregunta uno del transepto. ¿Qué le parecieron los sitios turísticos?</i>	160
10.3.2. <i>Pregunta dos del transepto. ¿Cómo actuaría ante la problemática ambiental en entornos naturales?</i>	161
10.3.3. <i>Pregunta tres del transepto. ¿Se distrae con facilidad al estar en estos entornos naturales?</i>	163
10.3.4. <i>Pregunta cuatro del transepto. ¿Cree que hay bastantes señalizaciones para llegar a los sitios turísticos?</i>	164

10.3.5. <i>Pregunta cinco del transepto. ¿Si usted mira residuos residuales durante la caminata, los recogería y por qué?</i>	166
10.3.6. <i>Pregunta seis del transepto. ¿Le pareció un sitio adecuado para la realización de actividades físicas, por qué?</i>	167
Conclusiones.....	170
Recomendaciones	172
Referencias	173
Anexos.....	181

Lista de tablas

Tabla 1. Cuadro de Síntomas y causas	28
Tabla 2. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	37
Tabla 3. Categorización	43

Lista de figuras

Figura 1. Ruta al volcán.....	64
Figura 2. Maravilla ambiental.....	65

Lista de figuras

Figura 1. Resultado categoria bienestar fisico	129
Figura 2. Resultado categoria bienestar mental	131
Figura 3. Resultado categoria etica ambiental	133
Figura 4. Resultado categoria control ambiental.....	135
Figura 5. Resultado pregunta uno del transepto	160
Figura 6. Resultado pregunta dos del transepto	161
Figura 7. Resultado pregunta tres del transepto	163
Figura 8. Resultado pregunta cuatro del transepto	164
Figura 9. Resultado pregunta cinco del transepto	166
Figura 10. Resultado pregunta seis del transepto.....	167

Lista de Figuras

Figura 1. Actividad mantel de piedras.....	139
Figura 2. Llevando el aro	140
Figura 3. Llevando el aro	141
Figura 4. Balón mano	146
Figura 5. Ingresa al aro velozmente.....	147
Figura 6. Ingresa al aro velozmente.....	151
Figura 7. Diviertete recolectando	152
Figura 8. Siembra de nacederos	153
Figura 9. Gallinita ciega ambientalista	156
Figura 10. Charlas ambientalistas.....	157

Lista de anexos

Anexo A. Compromiso ético de la investigación.....	181
Anexo B. Compromiso ético de la investigación.....	183
Anexo C. Compromiso ético de la investigación.....	185
Anexo D. Grupo focal	187
Anexo E. Entrevista semiestructurada.....	189
Anexo F. Cuestionario Par-Q.....	192
Anexo E. Cuestionario GPAQ.....	194
Anexo Transepto.....	195

RESUMEN ANALÍTICO DEL ESTUDIO

R.A.E

--	--	--	--	--	--	--	--	--

CÓDIGO:

PROGRAMA ACADÉMICO. Licenciatura en Educación Física.

FECHA DE ELABORACIÓN. 5 de mayo de 2023

AUTORES DE LA INVESTIGACIÓN. Gabriel Andrés Cabrera Grijalba, Juan Giraldo Ortiz

Díaz y Jairo David Villota Peña

ASESOR. Huber Yovanny Cuaspa Burgos

TÍTULO. Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales

PALABRAS CLAVE. Educación física, Ecoturismo, aprovechamiento del tiempo libre, Nariño

DESCRIPCIÓN. El presente informe desde su observación y revisión teórica, reconoció factores relevantes respecto del ecoturismo como base fundamental en el desarrollo del acondicionamiento físico de las personas. Para ello, se planteó un cronograma de actividades, cuyo objetivo versaba en el fortalecimiento de dicha temática.

CONTENIDOS. Esta investigación se describe desde 12 tópicos importantes. Inicialmente se reconoce el objeto de investigación, siendo el ecoturismo; seguido a ello se describe el contexto sobre el que se desarrolla la investigación, siendo la de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales con participantes de 15 a 30 años. En un tercer tópico, se reconocer el problema de

investigación, cuyo sentido es describirlo y formularlo, en el que se entiende la falta de actividad física y relación con el ambiente como un problema principal. De ahí, los cuatro aspectos determina la justificación del proceso, donde se resalta la importancia, utilidad y novedad de este proyecto investigativo, haciendo énfasis en la relación naturaleza y cuerpo como forma para el enriquecimiento de la condición física de los participantes. Seguido a ello, el quinto punto demuestra la ruta de objetivos que, en un orden respectivo, desean reconocer la importancia del ecoturismo desde una caracterización y praxis de una propuesta de actividades para mostrar la evidencia del objeto de estudio.

Luego se plantea la línea de investigación *Estudios socioculturales de la Educación Física, el deporte y el ocio*. De ahí el séptimo momento refiere la metodología como factor esencial del proceso, acercándose al paradigma cualitativo, al enfoque crítico social y a la investigación acción, quienes, de manera conexas, comprender que al ser humano como portador de información y sobre quien, una práctica planeada y procesual, demuestra las diferencias y acogidas de manera directa. Asimismo, evidencia la unidad de análisis, la unidad de trabajo y las técnicas e instrumentos de recolección de información, siendo las formas de entender que se hará y con quienes se realizará.

Seguido a ello, en el octavo punto, se explica de manera coherente y ordenada los referentes teóricos del problema, partiendo de la categorización, seguido del referente documental histórico, los antecedentes de investigación, el referente legal y el referente teórico conceptual de categorías y subcategorías. Estos encaminados a la búsqueda de factores científicos que provean información relevante con el fin de generar una relación correcta entre el problema, los objetivos y las categorías de estudio. Luego, se encuentra el punto nueve, en la que se expone la propuesta de intervención pedagógica, en la que se plantea el título limitador, la caracterización de intervención, el pensamiento pedagógico, el apropiado referente teórico conceptual y el plan de actividades que,

a su vez, se complementa con la descripción del proceso metodológico, didáctico, las actividades, evaluación y recursos. Aquí se hace un claro énfasis en el contexto nariñense y la actividad física, en la que se desea conocer y a la vez propender el acondicionamiento físico de esta población.

Ya finalizando, se encuentra el análisis e interpretación de resultados, en el que se encuentra graficas a partir de Atlas Ti y matrices de vaceo de información, cuyo sentido es mostrar la codificación, sistematización y triangulación de los resultados evidenciados en la recolección de información por cada objetivo, que también se describen mediante la contribución teórica. De ahí, se concluye y se generan recomendaciones del proceso para llegar a los puntos clave desarrollados durante el tiempo de intervención. Se ubica al final, referencias bibliográficas y anexos.

METODOLOGÍA. Se utilizó el paradigma cualitativo, un enfoque crítico social y un método de investigación acción, ligados a las perspectivas estructurales y dialécticas; centra su atención en atender los significados que los sujetos infieren a las acciones y conductas sociales. Importante por eso la no cuantificación de la realidad o distribuirla en clasificaciones, sino entender, interpretar, comprender y explicar las estructuras latentes de la sociedad, que hacen que los procesos sociales se desarrollen de diversas maneras.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN. Luego se plantea la línea de investigación *Estudios socioculturales de la Educación Física, el deporte y el ocio*, que representa la intención de relacionar el contexto con la realidad de los participantes, siendo el hecho más buscado en la actualidad, porque se desea llevar la Educación Física a todos los ámbitos de desarrollo

CONCLUSIONES. Se pudo entender que la relación con el ambiente es una forma que posibilita conocer nuevos lugares, afianzar relaciones sociales y aportar al cuidado del medio ambiente, y en tal sentido tomar los beneficios de esas prácticas. En el mismo sentido, estar alrededor de la

naturaleza ayuda a mejorar las capacidades físicas básicas, de manera que las personas se sientan más activas y su condición física cada vez mejore.

RECOMENDACIONES. El presente estudio desde todo el logro alcanzado reconoce que existen grandes viabilidades a lo largo de nuevas prácticas, lo que significa que los profesionales del área de Educación Física deberían preocuparse por fortalecer la condición física de las personas desde herramientas tan básicas como el ecoturismo. De igual forma, habría que dilucidar en prácticas docentes centradas en la relación adecuada del ambiente con el área, en el que se encuentra el sentido importante y relevante de la naturaleza sobre el campo a trabajar.

Introducción

El texto trata sobre la importancia del ecoturismo en el contexto de la Educación Física y cómo puede contribuir al bienestar físico y mental de las personas. Se destaca la relación entre el medio ambiente y la actividad física, y se mencionan los beneficios que esto puede tener para la salud. Se menciona específicamente el caso de los trabajadores de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiiales, quienes sufren de sedentarismo y estrés debido a sus exigentes prácticas laborales.

La investigación tiene como objetivo dar a conocer la importancia del ecoturismo para la conservación del medio ambiente y reducir el impacto ambiental de las actividades turísticas. Se mencionan actividades como el senderismo y la exploración de hitos ecológicos como formas de acercarse a la naturaleza. También se destaca la importancia de rescatar la identidad cultural y mejorar la calidad de vida de las personas a través de las actividades físicas.

La investigación se divide en 12 tópicos, que incluyen la descripción del objeto de investigación (el ecoturismo), el contexto de la empresa Valparaíso Travels, el problema de investigación relacionado con la falta de actividad física y la relación con el ambiente, la justificación del proyecto y los objetivos propuestos. También se menciona la línea de investigación y la metodología utilizada, que incluye el enfoque cualitativo y la investigación acción. Se mencionan los referentes teóricos y se presenta una propuesta de intervención pedagógica que incluye un plan de actividades y evaluación.

se expone la propuesta de intervención pedagógica, en la que se plantea el título limitador, la caracterización de intervención, el pensamiento pedagógico, el apropiado referente teórico conceptual y el plan de actividades que, a su vez, se complementa con la descripción del proceso metodológico, didáctico, las actividades, evaluación y recursos. Aquí se hace un claro énfasis en el contexto nariñense y la actividad física, en la que se desea conocer y a la vez propender el acondicionamiento físico de esta población.

Ya finalizando, se encuentra el análisis e interpretación de resultados, en el que se encuentra graficas a partir de Atlas Ti y matrices de vaceo de información, cuyo sentido es mostrar la codificación, sistematización y triangulación de los resultados evidenciados en la recolección de información por cada objetivo, que también se describen mediante la contribución teórica. De ahí, se concluye y se generan recomendaciones del proceso para llegar a los puntos clave desarrollados durante el tiempo de intervención. Se ubica al final, referencias bibliográficas y anexos.

1. Tema de investigación

Ecoturismo.

2. Contextualización

En este punto se describe el contexto sobre el cual se lleva a cabo la investigación. En un primer momento se explica el macro contexto, siendo este el departamento de Nariño. Luego se realizan bases importantes sobre la Empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

2.1.Macro contexto

El departamento de Nariño ofrece varios atractivos desde el punto de vista natural, cultural y científico. En la actualidad se reconoce que el turismo cultural, permite que los grupos o turistas descubran la vida de los habitantes locales, transmitiendo su cultura y tradición de generación en generación, el turismo gastronómico en Colombia abarca uno de los cinco pisos térmicos, es un elemento muy significativo para cada pueblo, ciudad, corregimiento que va desde el punto de los páramos hasta cálidas y húmedas tierras. El turismo religioso se rige a viajes con el fin de tener espacios de espiritualidad y al visitar lugares como iglesias, santuarios, templos, se fomenta la parte católica. el turismo de arquitectura también en las edificaciones como estadios, catedrales, museos, propia de los sitios puesto que estas son una de las más llamativas por los turistas.

Para esta investigación, particularmente se selecciona el turismo de naturaleza o ecoturismo debido a que se conecta el ser humano y la naturaleza en la cual se realizan actividades de recreación, senderismo, escalada en roca, cañonismo, rappel, buceo, promoviendo el bienestar de las comunidad, conservando el medio natural sin causar daño alguno en estos espacios sino mejorándolos para su conservación, en la cual se quiere lograr a cambiar esa perspectiva de cada persona impulsando al fomento la actividad física.

El departamento de Nariño es un importante productor agrícola y agroindustrial y su turismo ha ido creciendo y cobrando importancia a lo largo del tiempo, dentro principales sitios turísticos están: el Volcán Galeras, La Laguna de La Cocha, La Isla La Corota, El Nevado y La Laguna de Cumbal, El Nudo de Los Pastos, Las Termas de Ipiates y La Cruz; La Isla de Tumaco, La Playa Boca Grande, También es importante mencionar, El Parque Nacional Natural de Chimayoy, Los Santuarios de Flora y Fauna Galeras e Isla de La Corota y 47 áreas de reserva natural en los municipios de Barbacoas, Chachagüí, Ricaurte, Pasto y Yacuanquer.

En los atractivos turísticos de Nariño, específicamente en el municipio de Pasto es importante mencionar La Laguna de La Cocha, ya que es la segunda más grande de Colombia, además de su importancia ambiental, el turista podrá realizar diversidad de actividades como las caminatas ecológicas y el ecoturismo divisando el hermoso paisaje que adorna la laguna. Además, es importante conocer La Laguna de Telpis, ubicada en el Municipio de Yacuanquer, ya que es uno de los lugares más hermosos de Pasto, se caracteriza por tener un paisaje de ecosistema de páramo y flora de este ecosistema nacen los Frailejones, tienen una importancia ecológica inmensa, ya que ellos son los principales retenedores y productores de agua.

También, el Santuario de las Lajas no se queda atrás, es un atractivo del turismo y cultural cual se le ha denominado el santuario más hermoso del mundo, ya que este Templo está edificado sobre el Cañón del Guáitara, en el corregimiento de Las Lajas del municipio de Ipiates, a siete kilómetros de la ciudad cabecera municipal, en el departamento de Nariño, Colombia y a 10 km de la frontera con el Ecuador, es decir que no solo es un Templo, sino un puente que sirve de conexión comercial y cultural.

El área de estudio da a conocer a la empresa Valparaíso Travels cuya característica es que está enfocada en la atención al cliente, ser innovadoras, contra con el personal capacitado, ser

responsables social y ambientalmente, y estableces alianzas estratégicas para mejorar su oferta turística, permitiendo fortalecer y forjar una relación de actividades físicas y ecoturísticas para que las personas logren salir de su zona de confort. Además, es importante resaltar que con estos planes turísticos que se lograra tener una educación ambiental adecuada para cada persona mencionando sus diferentes tradiciones, sin embargo, la empresa requiere elementos importantes como guías para tener un crecimiento tanto regional, nacional e internacional y así su reconocimiento y acceso a estos planes sean reconocidos.

Por ende, las personas tienen un acercamiento con la empresa, ya que requieren planes y actividades turísticas nuevas, el objetivo es hacer valer al máximo sus tiempos libres fomentando el senderismo en la vida de estas personas, que sepan aprovechar los recursos naturales, que tengan una perspectiva única sobre estos lugares que son únicos en Colombia, que aparte de observar puedan disfrutar de actividades físicas que serán de vital importancia, tanto en su salud como en su mejora en la calidad de vida.

2.2. Micro contexto

La investigación se llevó a cabo con 10 ecoturistas beneficiarios de la Empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales que buscaba que las personas conocieran el cuidado de la naturaleza a través de las actividades que se realizaron. Se contó con 6 hombres y 4 mujeres entre las edades de 15 a 30 años; 6 personas con estrato 1 y 4 personas con estrato 2. Estas personas tenían los siguientes cargos laborales: 1 Auxiliar de seguridad, 1 impulsador, 1 cajero, 1 secretaria, 1 asesor comercial, 2 abogados, 1 regente de farmacia, 1 contadora y 1 médico. Además, manifestaron que en sus tiempos libres realizaban actividades como salir de paseo con sus familias, hacer deporte,

descansar, salir a almorzar en familia, ir al gimnasio, jugar fútbol, ir al cine, visitar a sus padres, entre otras.

Por ende, las personas en su entorno socio-cultural y ambiental buscaban mejorar su calidad de vida por medio de este proyecto, ya que la población siempre mantenía una misma rutina y requería espacios de interés como el intercambio de culturas, etnias raciales, poblaciones, tipo de lenguajes, adaptación a nuevos entornos sociales como los rurales y urbanos, entre otros.

Se sabía que las prácticas turísticas y las actividades físicas permitían tener un óptimo desarrollo de la calidad de vida tanto física como mental. El descanso y esparcimiento renovaban las energías y enriquecían el espíritu, puesto que permitían romper las barreras culturales y enriquecían el conocimiento del individuo, formando parte de su desarrollo personal. Sin embargo, era importante poder integrar a este grupo de personas para que volvieran a retomar sus funciones tanto familiares como laborales y sirviera para despejarse y olvidarse de lo cotidiano, además de mejorar la comunicación, su forma de expresión y así poder compartir con su comunidad y sus propias familias las experiencias vividas en estos viajes.

3. Problema de investigación

3.1.Descripción del problema

El ecoturismo se trata e impulsar, viajes más responsables y respetuosos con el entorno natural y con las personas. Se puede definir el ecoturismo, según la Sociedad Internacional de Ecoturismo (2019), como un viaje responsable a áreas naturales que conservan el ambiente y mejoran el bienestar de la población local. Esto contribuye a la protección de áreas naturales que hacen atractivo el ecoturismo porque: generan beneficios económicos para las comunidades anfitrionas. Los gobiernos que gestionan los sitios naturales con fines de conservación, proporcionar a las comunidades locales ingresos alternativos y oportunidades de empleo, minimiza los impactos negativos sobre el entorno natural y sociocultural. Incluyen aspectos pedagógicos a la hora de visitar los sitios.

El Ecoturismo es una actividad de caminatas que se realizan principalmente por senderos y caminos, con los que busca motivar a personas para que tengan mayor conciencia sobre su cuidado y el mejoramiento del bienestar de la población sin que perjudiquen el medio ambiente, fomentado respeto, puesto que son lugares únicos e irrepetibles. Así mismo permite rescatar el patrimonio cultural de las regiones a visitar, lugares que requieren ser valorados y conservados. Sin embargo, muchos de ellos son poco conocidos y han tenido un impacto ambiental que ha generado la transformación del entorno por medio de reforestaciones, contaminación de fuentes hidrológicas, entre otras, debido a esto es necesario reforzar la relación entre el hombre y la naturaleza para que adopte nuevas formas de conservación. Se incluyen aspectos importantes del ecoturismo que presentan síntomas y causas las cuales reflejan las dificultades en cuanto al tema

Se evidenció que el departamento de Nariño cuenta con múltiples sitios atractivos turísticos, pero la población no los aprovecha, son poco visitados por su difícil acceso y otros por ser zonas de reservas naturales o áreas protegidas.

Por otra parte, se manifiesta que algunas personas tienen horarios de trabajo extenuantes, por lo cual no tienen mucho tiempo libre y ocio para recrearse y presentan niveles altos de estrés lo cual amenaza su salud, ya que se ha incrementado el sedentarismo, pues generalmente el tiempo de algunos fines de semana lo ocupan durmiendo hasta tarde, viendo películas o encerrados en sus casas. debido a que en sus lugares de trabajo no realizan jornadas deportivas, salidas a zonas verdes o por la falta de espacios que fomenten la recreación, actividad física u otras actividades de dispersión.

De otro lado, se observa que en los sitios turísticos las personas no toman conciencia de lo que le está sucediendo al entorno natural, provocando una gran contaminación con el manejo inadecuado de los residuos como papel, cartón, botellas plásticas, entre otros, provocando deterioro ambiental, que dificulta la existencia de vida como animales, humedales, plantas y seres vivos. La causa de esto es la falta de educación ambiental y sensibilización con respecto a la conservación del medio ambiente, falta de cultura ambiental, por lo cual cuando realizan salidas o paseos de forma particular sin la orientación de un guía, tienden a dañar e irrespetar la naturaleza o la cultura de quienes allí habitan.

De tal manera que, se busca que el ecoturismo reduzca el impacto ambiental dándoles a conocer a los turistas la importancia del medio ambiente y tener un enlace con las actividades físicas que puedan ser aprovechadas para conocer lugares maravillosos, su historia, su gente, su cultura y a la vez fortalecer la conexión con el medio ambiente.

Tabla 1.*Síntomas y causas.*

Síntomas	Causas
Desconocimiento de sitios representativos del departamento de Nariño	Falta de información acerca de planes de viaje, ocupaciones laborales y personales, no cuentan con suficiente presupuesto para viajar.
Uso inadecuado de tiempo el ocio, estrés laboral	Pocos espacios para la recreación y práctica de actividad física, sobre el ecoturismo.
Deterioro del medio ambiente, uso inadecuado de residuos, conflicto de uso de suelos.	Falta de educación ambiental por parte de la comunidad.

Nota. Esta investigación.**3.2. Formulación del problema**

¿De qué manera las actividades físico-deportivas en la naturaleza fomentan el ecoturismo en Nariño con beneficiarios de la empresa Valparaíso Travels de la ciudad de Ipiales?

4. Justificación

El Ecoturismo es importante ya que logra minimizar el impacto provocado por el turismo en el ambiente. La idea involucra a la conservación, las comunidades y el desarrollo sostenible a través de los medios de viaje, es importante resaltar que el turismo está en constante crecimiento ya que genera ofertas laborales para las personas que se nutren del contexto turístico como guías locales, ya que existe una interacción con actividades físicas como: senderismo, deportes de montaña, rapel, escalada en roca, *bungee jumping*, *Trail running*, *treking*. entre otras.

El ecoturismo busca preservar el medio ambiente y las colectividades vecinas donde se desarrolla, son nuevos planes ecológicos que ayudan a fomentar el desarrollo sostenible permitiendo generar ingresos económicos en la región, creando nuevas oportunidades de empleo, garantizando la protección y conservación de los ecosistemas del territorio a través del turismo, ya que permite interactuar con la sociedad y el entorno, así como las actividades ópticas, contribuyendo al bienestar físico y mental, previniendo enfermedades a temprana edad.

En ese sentido, es importante el ecoturismo puesto que se relacionan tanto lo social como natural generando consciencia y así proveer la conservación del medio ambiente y a su vez conocer otros sitios importantes en el departamento de Nariño, los cuales son lugares representativos de conservación y prevención del medio ambiente, como el Volcán Galeras, el Volcán inactivo del Mora surco, volcán Chiles, Cumbal, Azufrar, el Océano Pacifico en Tumaco, entré otros lugares, permitiendo desconectarse de la rutina, disminuir el estrés que es causado laboralmente y socialmente en su entorno.

Además, es importante realizar estrategias tanto del sector privado, como público, que conlleve al uso racional de la biodiversidad que se encuentra en esta zona, retomando además de ello aspectos ancestrales de las comunidades indígenas. De igual modo, implementar procesos de

desarrollo sostenible encaminadas a evitar el uso indiscriminado del territorio, generando así planes de manejo integral como las basuras, los residuos sólidos y el reciclaje.

Se busca integrar temáticas y planes innovadores que conlleve al desarrollo de estas actividades físicas y sean favorables para su entorno y puedan generar estrategias que cambien su perspectiva anterior con la que se tendrá después de realizar estos planes y seguimientos de ecoturismo, se implementaran conocimientos más claro sobre la educación ambiental, también ayuda a integrar a las personas en la cual brindan y comparten conocimientos mutuamente para su determinado proceso de intervención a lugares turismos para su esplendor y cuidado del mismo.

Por ende, es significativo rescatar las tradiciones culturales y sociales permitiendo así seguir con un hábito único e irrepetible para las personas que experimentan este tipo de deportes y recreaciones, admiren el ambiente. Debido a que se realizan actividades físicas que buscan mejorar la salud y el crecimiento por medio del deporte, se sabe que esto es importante ya que siempre requiere esfuerzo físico y nos permite mejorar la motricidad fina (coordinación y manipulación entre otras) y la motricidad gruesa como (saltar, andar, correr, entre otras...) Gracias a estas habilidades y destrezas, se pueden ejercer las actividades que se desarrollan en la montaña como la caminata sobre terrenos abruptos con difícil acceso donde salimos de lo cotidiano dando a conocer la biodiversidad.

Por tal razón, el ecoturismo es parte fundamental de la economía en la región ya que genera nuevas fuentes de empleo, aumento de actividad comercial, mejora las infraestructuras, es importante la interacción de la actividad gente y lugar, lo cual abre un panorama de relaciones entre los visitantes, su finalidad del turismo es dedicar su mayor tiempo a las personas para una mayor comodidad y mejora de alternativas que hará quebrantar la rutina de su diario vivir.

5. Objetivos

5.1.Objetivo General

Fomentar el Ecoturismo en Nariño a través de las actividades en la naturaleza con beneficiarios de la Empresa Valparaíso Travels de la ciudad de Ipiales.

5.2.Objetivos específicos

- Identificar las razones por las cuales las personas no realizan ecoturismo.
- Implementar las actividades físicas en la naturaleza para el fomento del Ecoturismo.
- Evaluar las actividades físicas en la naturaleza para el fomento del Ecoturismo.

6. Línea de investigación

El presente trabajo se encuentra a Leidy Burbano Galeano (2003) con su “línea Estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio” del grupo de intervención interdisciplinario Pedagogía, cuerpo y sociedad (GIPCS) de la universidad Cesmag, comenta que: “Los estudios socioculturales se constituyen en un campo de investigación interdisciplinario desde los escenarios de la vida cotidiana hasta las emergencias de la globalización. Se cuestionan sobre el papel de los sujetos en su mundo social y cultural”. (p 12)

Son fundamentales los saberes, prácticas y representaciones sociales, se tienen en cuenta la afectación de la población y desde ese punto parte a construir la identidad de estas personas, estos estudios van enfocados a la comprensión de tensiones sociales en temas de deporte y ocio y el rol que tiene el educador físico como lo son los ejercicios pedagógicos. La educación física, el deporte y el ocio tienen una dimensión sociocultural importante, ya que están estrechamente vinculados a las actividades sociales, culturales y económicas de las comunidades locales. Algunos de los aspectos socioculturales importantes de la educación física, el deporte y el ocio pueden incluir:

-Identidad cultural: El deporte y el ocio pueden ser una forma importante de expresión cultural, ya que las tradiciones y costumbres de una comunidad pueden influir en las actividades deportivas y recreativas que se practican.

-Participación social: La educación física, el deporte y el ocio pueden ser una forma importante de participación social, ya que promueven la integración social, el trabajo en equipo y la colaboración entre los participantes.

- Salud y bienestar: La educación física, el deporte y el ocio pueden contribuir a mejorar la salud y el bienestar físico y mental de los participantes, lo que puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de las comunidades locales.

-Desarrollo económico: La educación física, el deporte y el ocio pueden ser una fuente de desarrollo económico para las comunidades locales, a través del turismo deportivo y recreativo, la organización de eventos deportivos y la promoción de actividades comerciales relacionadas.

-Educación y formación: La educación física, el deporte y el ocio pueden ser una forma importante de educación y formación, ya que promueven el aprendizaje de habilidades sociales, deportivas y recreativas, así como la promoción de valores como el respeto, la disciplina y la solidaridad.

Al trabajar con estas personas, también se tendrá en cuenta el contexto donde se trabajará las relaciones que tenían los integrantes del grupo y la forma de llevar a cabo su integración, ya que a esta edad es importante formar amistades. El senderismo trabaja tanto la motricidad de las personas, de igual forma se obtendrá un estilo de vida saludable en el grupo de estudio, logrando que se preocupen más por su bienestar y sus relaciones personales formando lazos de amistad. Con esta línea de investigación permite vivenciar el ámbito sociocultural, en la cual otorga una vivencia con el ambiente y el grupo de personas fomentando la relación con el entorno, observando diferentes escenarios con flora y fauna para su conservación.

7. Metodología de investigación

7.1. Paradigma cualitativo

Esta investigación enmarcada desde el paradigma cualitativo, desea reconocer al sujeto como actor principal de su propia actividad. Por eso Guerrero (2016) asegura que este tipo de estudio permite al investigador el contacto directo con el acontecimiento social o cultural de forma específica que, a su vez, no sólo responde a una problemática desde el reconocimiento e interacción con el sujeto investigado, sino que permite según Martínez (2011) y Hernández (2012) describir e interpretar acciones y lenguajes relevantes en relación con el entorno, de manera que se reconozca como heterogéneo y multiforme; es decir, que tiene una visión holística frente a la realidad social del foco de estudio.

En ese sentido, la investigación cualitativa como producto de las actividades de acumulación de conocimiento en disciplinas como la antropología social y cultural o la sociología del interaccionismo simbólico consideradas por otros enfoques y por la visión científica positivista prevaleciente como parientes pobres y marginales se elaboró a lo largo del tiempo como un saber “esotérico.” En este sentido, es importante determinar marco desde el cual miramos al mundo, lo comprendemos, lo interpretamos e intervenimos sobre él. Abarca desde el conjunto de conocimientos científicos que impera en una época determinada hasta las formas de pensar y de sentir de la gente en un determinado lugar y momento histórico.

De igual manera, se encuentra relacionado con la información dada por la colectividad cual ha sido su trayecto de vida y como en los años han cambiado o no estas labores o actividades del individuo, sus principales características en el área de estudio es análisis social en el que observara en la investigación, busca plantear actividades pedagógicas positivas, en esta investigación se

incluirlá técnicas experimentales como análisis de las entrevistas estructuradas que se orienta en la comprobación de información y datos dados por la población, se profundiza estudios dependiendo de la información obtenida por la comunidad.

7.2. Enfoque crítico social

Esta investigación se basa en un enfoque crítico social, ya que posee cualidades cualitativas, promoviendo el cambio social, definido como autorreflexión, en el que contribuye a satisfacer las necesidades de los grupos asegurando la racionalidad y liberando la autonomía humana. En tal sentido, el enfoque crítico social, “adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni solo interpretativa; sus contribuciones, se originan de los estudios comunitarios y de la investigación participante” (Arnal Justo., 1992, p.98).

De esa forma, Hernández (2018) asegura que una investigación abordar desde lo crítico social atienden una secuencias importante para su desarrollo. Primero, porque es necesario que el investigador identifique la problemática a solucionar; segundo, porque debe tener la capacidad de planear soluciones; tercero porque va a evaluar los procesos y cuarto, porque en necesario tomar los resultados y seguir estructurando diversas formas de intervención.

De igual manera, Alvarado (2008) dice que la investigación crítica-social intenta desentrañar las pautas de conocimiento y las condiciones sociales que contribuyen a la conformación de una determinada forma de pensar la realidad. Con la identificación a la medida de las formas en que pensamos, argumentamos y razonamos, está limitada por la propia sociedad, se pretende no sólo la revisión de nuestras percepciones, sino también una mejor comprensión de la realidad para su posterior transformación.

Por esas situaciones, utilizar este tipo de enfoque asegura a los investigadores el conocimiento más certero de la población y sobre todo porque permite entender que tipo de

condiciones se apreciarán para resolver alguna problemática. Asimismo, va a adoptar medidas para que el ecoturismo sea una práctica constante dentro de la población, de manera, que pueda ser reconocida como una forma de acercamiento y solución a los problemas de acondicionamiento físico.

7.3.Método Investigación-Acción

El método de investigación, hace referencia a la manera más adecuada que elige el investigador para obtener un resultado, son procedimientos que pueden ser empleados durante el desarrollo del proceso y así poder comprobar hipótesis con experiencias precisas. Entonces se determina como I.A según Hernández (2018) ha intentado hacer comprensible el problemático mundo social, y además mejorar la calidad de vida en los ambientes sociales. Este método permite que los profesionales tengan una comprensión amplia de los fenómenos ocurridos en dicho contexto para tener una mayor efectividad de su proyecto.

7.4. Unidad de análisis

Para este proyecto se utiliza como unidad de análisis la Empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales, que tienen 35 trabajadores, sobre quienes se observó algunas problemáticas a lo largo de su actividad física, sedentarismo, hábitos de vida y determinantes cruciales para ser acreedora a participar en este proceso.

7.5.Unidad de trabajo

Una vez elegido el lugar sobre el cual se realiza la investigación, se crearon criterios de inclusión y exclusión para aceptar o eliminar a los personales:

-Criterios de inclusión: Las personas debían oscilar en edades de 15 a 30 años, contar con tiempo para realizar las actividades, estar asegurados a un sistema de salud (por las prácticas fuera de su empresa), firmar consentimiento informado y tener disposición para la práctica.

-Criterios de exclusión: No tener disposición para la práctica, no contar con tiempo para asistir a las caminatas y actividades físicas, tener alguna limitación musculo esquelética, contar con dispositivos de ayuda (muletas, caminadores, bastones), no estar dentro de los rangos de edad.

A partir de lo anterior, de los 35 empleados dentro de la empresa, solamente 10 de ellos cumplieron con los criterios, esto a partir de una indagación previa. Importante tener en cuenta que la población a participar en algunos casos tiene dolor en algunas zonas del cuerpo, pero no son una constante que les impida la participación. Asimismo, se cuenta con 5 hombres y 5 mujeres para cumplir con el proceso.

7.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para llegar a la recolección de información se plantean instrumentos para cada objetivo, de manera que sean reconocidos como importantes dentro del proceso.

Tabla 2.

Relación de objetivos con técnicas e instrumentos de recolección de información.

Nota. Esta investigación.

Objetivos específicos	Técnicas de recolección de información	Instrumentos de recolección	Momento investigativo
Identificar las razones por las cuales las personas no realizan ecoturismo.	Grupo focal	Guia de preguntas	Inicial
	Entrevista semi estructurada	Guia de preguntas	
	Cuestionario GPAG	Formato de guia	
	Cuestionario PAR-Q	Formato de guia	
Implementar las actividades físicas en la naturaleza para el fomento del ecoturismo.	Observación participante	Diario de campo-cuaderno guia	Intermedio
Evaluar actividades físicas en la naturaleza para el fomento del ecoturismo.	Transecto	Formato guia	Final

7.6.1. Grupo focal:

Se realiza el grupo focal con el instrumento guion de preguntas para obtener unos resultados cualitativos, que se realiza de manera grupal, que utiliza la comunicación entre el investigador e investigados para obtener la información sobre la que se está averiguando en la cual se realiza el primer objetivo de esta investigación que dice, identificar las razones por las cuales las personas no realizan ecoturismo por ende se obtuvieron datos cuantitativos del grupo de población sujeto de estudio

ha sido determinado como una fuente de información de gran riqueza en la investigación social, además de ser en palabras de Hamui y Varela (2013) un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos.

7.6.2. Entrevista semiestructurada:

Se realiza la entrevista semiestructurada con el instrumento correspondiente de guía de preguntas, puesto que se va obtener datos cuantitativos, con relación a la categorización como las categorías aprovechamiento del tiempo libre, con sus subcategorías que son bienestar físico y bienestar mental otras de nuestras categorías es conciencia ecológica ambiental, en la que consta de las subcategoría ética ambiental, y control ambiental, se implementa el primer objetivo de esta investigación que dice identificar las razones por las cuales las personas no realizan ecoturismo

la entrevista como aspecto crucial para determinar percepciones más ligadas a la realidad que para Sierra (2019) y López y Pierre (2011) permite adentrar y detallar la vida del otro,

comprender gustos, angustias, peticiones y necesidades relevantes del sujeto investigado, a partir de la construcción de un paso a paso sobre la experiencia y conocimiento del otro, de manera que haya acceso determinante en la mente de las personas desde el descubrimiento de sus relaciones sociales y realidad.

7.6.3. Gpag y par-q:

En el cuestionario GPAG Y PAR-Q nos van a permitir si la personas hay realizando actividades físicas en la naturaleza, saber en condiciones están se realizar el primer objetivo de esta investigación que dice identificar las razones por las cuales las personas no realizan ecoturismo por ende se obtuvieron datos cuantitativos del grupo de población sujeto de estudio.

En este sentido el cuestionario PAR-Q según la OMS (2016) es una herramienta que sirve para la detección de posibles problemas sanitarios y cardiovasculares en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad; se establecieron circunstancias previas a la práctica deportiva. Este aporta a la investigación información acerca de las condiciones de los participantes sobre sus situaciones a nivel de salud, donde se visualice los factores relevantes a nivel de bienestar.

En tanto el cuestionario GPAG o también llamado cuestionario mundial sobre actividad física, según Avellano (2009) recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres escenarios: actividad en el trabajo, actividad al desplazarse y actividad en el tiempo libre. Este reconoce en la investigación suscrita el nivel de participación alrededor de su actividad física, siendo consecuentes con su actividad laboral y cotidiana.

7.6.4. Observación participante:

Se realiza el diario de campo a través de la observación participante, se evidencio la observación de cada uno de los integrantes expresando sus conocimiento, vivencias, estados ánimo, y sus destrezas en estos entornos, se realiza el segundo objetivo que Implementar las actividades físicas en la naturaleza para el fomento del Ecoturismo en la cual se obtiene datos cualitativos para un buen análisis

Para Villoteri et al. (2014) consiste en la inserción del investigador en el interior de un grupo estudiado, desnudándose de prejuicios e integrándose en él para comprender mejor sus rituales y significados culturales. Para ello, el mismo debe interactuar con sus componentes y permanecer por determinados periodos de tiempo en el grupo, buscando compartir el cotidiano con la finalidad de darse cuenta del significado de estar en aquella situación. Esta es la ruta más importante dentro de un proceso cualitativo, donde va a permitir reconocer aspectos, hechos y actitudes de los participantes de manera directa, en la que investigador e investigado se reconozcan como un solo grupo y muestren su realidad.

7.6.5. Transepto

Siendo la evolución final, se realizar el formato guia a través del transepto permitiéndonos acercarnos más a cada personas, con preguntas relacionadas al medio ambiente, cuidado a la naturaleza entre otras, en la cual se realizar el último objetivo que es evaluar las actividades físicas en la naturaleza para el fomento del ecoturismo

Transecto según Durrance (2015) se utilizan para descubrir la dimensión espacial de la realidad de los miembros de la comunidad. La herramienta enfatiza los recursos naturales de la comunidad mientras toma en cuenta los aspectos sociales. Este posee dos pasos importantes, primero, una caminata sistemática con facilitadores y miembros de la comunidad local para observar el área colindante, anotando detalles de topografía, recursos naturales, oportunidades, y problemas; y segundo, la creación de un diagrama del transecto de la ruta de la caminata, dividiendo el área en zonas agroecológicas y anotando parámetros, problemas, y soluciones potenciales relevantes a cada zona.

-

8. Referente teórico conceptual del problema

8.1. Categorización

Tabla 3.

Esquema de Categorización

ECOTURISMO	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE	BIENESTAR FISICO
		BIENESTAR MENTAL
	CONCIENCIA ECOLÓGICA AMBIENTAL	ÉTICA AMBIENTAL
		CONTROL AMBIENTAL

Nota. Esta investigación

8.2.Referente documental histórico

A lo largo de la historia, se han observado varios logros a nivel del área de Educación Física, es tanto que desde la prehistoria el hombre se movía y se ejercitaba desde a partir del movimiento. En sus avances, en el antiguo Oriente el hombre se ejercitaba para el cuidado de su cultura, en el que la relación entre mente y cuerpo era primordial. Ya en el antiguo occidente, donde se encuentra Esparta, donde la base de todo fue el cuerpo, mientras que en Atenas existía una relación directa entre la mente y cuerpo, pues filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles defendieron la idea del desarrollo corporal a partir de una buena estructura mental.

De ahí en adelante, el cuerpo ha sido una constante duda dentro de cualquier contexto, claramente, este expresado desde el desarrollo físico y mental. Existen aquellos que se preocupan por su salud y realizan actividad física, otros desde la alimentación aportan a la construcción de un cuerpo saludable, quizás otros más aseguran que la mente es el principal componente para estar

bien físicamente, y algunos reconocen que el contexto es la única forma de acercarse a un bienestar corporal. Y es por eso, que en el año 1965 Claus Hetzer, acuñó un término que revolucionó el sentido constructivo del cuerpo en relación con el ambiente, denominó a eso *ecoturismo*, ya que a los famosos recorridos o visitas a lugares ecológicos se le encontró un sentido de actividad física, porque simplemente al caminar sentían que su cuerpo se activaba constantemente.

Gracias a esta creación, en el año de 1980, se crea la Conferencia Mundial del Turismo celebrada en Filipinas, donde se convoca a la Organización Mundial del Turismo (OMT), donde se aseguró y se obligó a la utilización racional de los recursos naturales en relación con el turismo, de manera que converjan entre sí para generar beneficios en la mente y el cuerpo humano. De ahí que la intención del ecoturismo es relacionar la naturaleza en beneficio de quienes la utilizan cuando caminan o realizan otro tipo de actividad física.

Luego, en el año de 1983 ya comienza a definirse el concepto de ecoturismo, o así lo manifiesta Crespo (2020) quien dice que se definió como aquella modalidad turística ambientalmente responsable consistente en viajar o visitar áreas naturales sin disturbar con el fin de disfrutar, apreciar y estudiar sus atractivos. Esta reacción va a llevar a mejorar el impacto medio ambiental, las relaciones sociales y el desarrollo mental y corporal de los visitantes. Asimismo, entendieron que es una forma de acercarse a la naturaleza explotando sus beneficios en relación con la vida humana.

Ya cuando se reconoce esa definición, el mismo autor que el año de 1999 la decimotercera Asamblea General de la OMT celebrada en Santiago de Chile proclamó los principios del “Código Ético Mundial para el Turismo”, aprobado por consenso por los Estados Miembros de la OMT, que están recogidos en diez artículos:

- Artículo 1: Contribución del turismo al entendimiento y al respeto mutuos entre hombres y sociedades.
- Artículo 2: El turismo, instrumento de desarrollo personal y colectivo.
- Artículo 3: El turismo, factor de desarrollo sostenible.
- Artículo 4: El turismo, factor de aprovechamiento y enriquecimiento del patrimonio cultural de la humanidad.
- Artículo 5: El turismo, actividad beneficiosa para los países y las comunidades de destino.
- Artículo 6: Obligaciones de los agentes del desarrollo turístico.
- Artículo 7: Derecho al turismo.
- Artículo 8: Libertad de desplazamiento turístico.
- Artículo 9: Derechos de los trabajadores y de los empresarios del sector turístico.

De ahí en adelante, se pronunciaron más políticas a favor del ecoturismo como una práctica sostenible, por ejemplo, en el 2001 aprueba el consejo Europeo de Gotemburgo que constituyó una visión para la sostenibilidad de crecimiento social, y protección del medio ambiente. Asimismo, en el 2022, se reconoce el año internacional del Ecoturismo, en el que se realizan varias actividades a nivel mundial sobre la preservación del medio ambiente. También se encontró en la historia que en el año 2005 se aprueba la convención sobre la promoción y protección de la diversidad de la cultura para el desarrollo del medio ambiente. Asimismo, en el año 2007 se firma una carta europea del turismo sostenible en Espacios Naturales, con el fin de promover el desarrollo del turismo con obligación de sostenibilidad de los espacios naturales.

Finalmente, en el año 2011 nace la declaración sobre el turismo sostenible, cambio climático y paz, donde se señala la importancia de la industria a favor de la conservación del medio ambiente y del cambio climático. De ahí, en el 2013, la asamblea de la OMT expuso que el turismo

es un generados de riqueza nacional, ingreso a la sociedades y empleo local, esto generando una nueva visión del ecoturismo, porque se asoció a la relación entre la naturaleza y el bienestar social y cultural de cualquier población.

8.3. Antecedentes investigativos

Se dará a conocer la importancia que abarca el referente investigativo tomando como referencia, autores provenientes de lugares nacional, internacional, regionales los cuales fortalecerán y soportaran de manera más precisa, el conocimiento del proceso de investigación el cual hace alusión a la problemática de ausencia de actividades física.

8.3.1. Antecedentes internacionales

En el contexto internacional se encuentra, Cisne (2018) con su proyecto de investigación titulada “Desarrollo de un sistema grafico para la promoción de servicios turísticos locales del senderismo a la actividad fisica recreativa” de la Universidad Del Azuay ubicada en Cuenca – Ecuador. Otorgándole el título de Diseñadora Gráfica, mencionando lo fundamental de viajes y actividades recreativas que respeten las áreas naturales silvestres visitadas, con el fin de crear conciencia sobre los problemas ambientales y culturales que estas poseen para apoyar a la conservación de estas. El proyecto contribuye en la investigación de ecoturismo fomentando las actividades físicas, ya que estas son de recreación, disfrute y ocio, inculcando a las personas a realizar ascensos y descensos a lugares únicos de Nariño. Cabe destacar las múltiples acciones que se pueden ejecutar en estos lugares como la caminata, escalada, recolección de residuos ayudan al medio ambiente y a tener un estado físico óptimo.

Fieweger et al. (2015) crean su investigación denominada “Cultura y turismo” en la Universidad del Azuay ubicada en Cuenca – Ecuador. Aquí se menciona que el turismo obedece

a una forma de buscar el uso del ocio de manera placentera para lo cual se moviliza a lugares diferentes, al margen de obligaciones o búsqueda de lucro. En el ocio, con libertad, las personas organizan su tiempo sin estar condicionados por el trabajo u otras obligaciones. La recreación es el fundamento y encontrarla en lugares distintos a los que se desarrolla la vida cotidiana. La investigación, sobresale a la interacción con el entorno natural, en la cual se encontrará una integración mutua entre las personas, saliendo de lo cotidiano para estar en un estado de confort en ambientes naturales, realizando diferentes actividades de su diario vivir. Cabe nombrar que, al implementar dichas acciones la personas serán más activas en sus vidas.

8.3.2. Antecedentes nacionales

Nombrando la parte nacional, descubrió a Cardona (2016) con su tesis titulada “Los paisajes del desarrollo en San Sebastián de Palmitas el turismo como régimen espacial para la ruralidad de Medellín” en la Universidad de Antioquia ubicada en Medellín – Colombia. Afirmaron que a lo largo del estudio se utiliza la referencia al ‘(eco)turismo’ en tanto es un uso común para los habitantes locales y para los procesos de planeación municipal.

Conceptualmente con aquella referencia se está aludiendo a un modelo de turismo en la naturaleza, el cual, para el caso concreto, se proyecta en expresiones de: ecoturismo, en tanto aprovechamiento de entornos naturales para la contemplación, la actividad física y el descanso. Es importante porque muestra la interacción en entornos naturales, con la que se inculca la realización de diferentes actividades al visitarlos fomentando una conservación y respeto a estos, ya que son lugares únicos del territorio de Nariño y por lo general se practican múltiples salidas a diferentes territorios inculcando las diferentes actividades que se pueden elaborar en el transcurso del recorrido.

Asimismo, se encuentra a Tobar (2021) con su trabajo de tesis titulada “ATP - Ecosistema recreo deportivo y de salud para el bienestar comunitario” de la Pontificia Universidad Javeriana ubicada en Bogotá – Colombia. Ella resalta que su objetivo es resaltar y fomentar la importancia de la Actividad Física como beneficio para la salud y desarrollo de una sociedad con apropiación de los espacios. Por otra parte, el ecoturismo como medio de interacción con los entornos, ya que ayuda a la libre expresión corporal, verbal y cognitiva, con una integración mutua de las personas saliendo de su confort habitual y mejorando su salud física.

8.3.3. *Antecedentes regionales*

En la búsqueda del aparte regional, están Mora y Díaz con su trabajo de tesis titulada “Plan estratégico de mercadeo impulsor del ecoturismo Municipio de Pasto”, en el año 2021 de la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño ubicada en la Ciudad de San Juan De Pasto – Colombia. Comentan que “Realizar un viaje de placer o más bien, un recorrido para conocer otros sitios que sean diferentes en costumbres, alimentación, atractivos geográficos entre otros a su sitio habitual de residencia. De manera en el trabajo investigativo, se da importancia a conocer los lugares turísticos ya que se evidencia el ocio, practicando diferentes actividades dentro del ámbito que se encuentran las personas, otorgándoles una satisfacción de gratitud al estar en un estado de tranquilidad conociendo paisajes espectaculares, fomentando el desarrollo de actividades en el ámbito natural y personal ante la comunidad.

Benavides y Pabón, con su proyecto titulado “Gestionar e implementar el ecoturismo como una estrategia de conservación en el parque natural regional Volcán Azufral Chairan”, en el año 2021 en la Universidad Jorge Tadeo Lozano – Universidad De Nariño comentan que la incorporación de acciones que permitan realizar monitoreo al mantenimiento o mejoramiento de

los servicios eco sistémicos del parque durante el desarrollo de actividades ecoturísticas. Al respecto conviene decir que, es de gran ayuda observar el entorno natural ya que podemos prevenir el deterioro de estos lugares realizando actividades de conservación como la recolección de residuos inorgánicos como plástico, botellas, al realizar estas acciones también mejoramos nuestra actividad física sin perjudicar el ambiente y conservándolo, debido que las personas son las encargadas de estas acciones.

8.4.Referente legal

En el presente trabajo de investigación se evidencia leyes, normas, reglamentos del ministerio de ambiente basado con el tema de ecoturismo y algunas referencias internacionales que son importante para este proyecto.

Para el trabajo de investigación se encontró la Ley internacional Orgánica de Turismo N° 541, del año 1969, establece en su artículo 1 afirmando que: “Interés nacional en la promoción estatal del turismo y de las actividades conexas a ésta” de destinos donde se observen “expresiones históricas, religiosas; arqueológicas y de recursos naturales o de cualquier otro orden”. (p. 99). Es de gran relevancia lo mencionado de esta ley, puesto que al visitar los lugares naturales se fomentan gran variedad de actividades sin perjudicar el medio natural, en la cual se viven momentos únicos al estar en estos espacios que nos llenan armonía y tranquilidad interactuando mediante diferentes prácticas para el agrado de las personas.

Dentro Constitución política de Colombia (1991) en el artículo 80. “menciona que el Estado planificará el manejo y aprovechamiento de los recursos naturales, para garantizar su desarrollo sostenible, su conservación, restauración o sustitución” (p.35), se basa en la conciencia sobre los recursos naturales, ya que las acciones humanas son de gran importancia puesto que

ayudan a mejorar y a cuidar en medio natural realizando múltiples actividades para su conservación perdurando por muchos años.

La Organización Mundial de Turismo, el turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período consecutivo inferior a un año y mayor a un día, con fines de ocio, por negocios o por otros motivos (p.43). Cabe destacar que, permite realizar actividades en entornos naturales, fermentando una interacción mutua naturaleza y ser humano con motivos de recreación para salir de las actividades cotidianas y entrar en espacios se esparcimiento con fines de recreación para las personas.

También está la Ley 300 de 1996, siendo la Ley general de turismo, en la cual se dictan disposiciones y se hace énfasis en la protección que el estado dará a la industria turística, debido a su importancia para el desarrollo del país, entidades territoriales, regiones y provincias, y su importancia para el desarrollo social. Da protagonismo al turista, fomentando una interacción con el ambiente, ya que se realizan acciones que ayudan a conservarlo y respetarlo, mediante la práctica de actividad física en sus ascensos y descensos.

Está el Decreto ley 19 de 2012 que establece que el registro nacional de turismo será administrado por las Cámaras de Comercio atendiendo a criterios de eficiencia, economía y buena fe, para brindar al Estado, a la sociedad en general, a los empresarios, a los contratistas, a las entidades de economía solidaria y a las entidades sin ánimo de lucro una herramienta confiable de información unificada tanto en el orden nacional como en el internacional.

8.5.Referente teórico conceptual de las categorías y subcategorías

En la actualidad, el ecoturismo se ha convertido en una práctica sustancial e importante tanto para la conservación y preservación del ambiente como para la recreación y actividad física de las personas. En ese sentido, Mónica (2003) dice que el ecoturismo es cualquier actividad sé que promueva la relación consiente entre el hombre y la naturaleza, sin alterar el estado del medio ambiente que se visita, generando beneficios económicos y culturales para la población. Esto significa que esta nueva forma de relacionarse con el ambiente va a generar una interrelación socio-natural, sin que haya cambios en el medio ambiente, además de ello se beneficia la población generando mayores ingresos y mayor empleo para ellos, por ende, se mantiene el cuidado del medio ambiente.

De la misma forma, Crespo (2020) asegura que el ecoturismo es una forma de acercarse a la naturaleza desde la observación y el cuidado, sobre todo cuando este lo necesita. Asimismo, se convierte en una herramienta para aportar al contexto natural desde la erradicación de la contaminación, o también cuando el mismo ambiente provee alimentación, vistas espectaculares y una creciente constante de aportes en relación con el espacio. Gracias a esta conceptualización, se ha logrado comprender el ecoturismo como una forma para acercarse a la realidad natural sobre la cual se desea trabajar u observar, de manera que sea posible sacar provecho de lo que pueda brindar.

En ese sentido Curiel (2010) asegura que relacionarse con el ambiente desde el ecoturismo favorece la construcción mental y corporal de quien lo efectúa. En el primero porque se ha demostrado mediante estudios científicos que la relación entre la naturaleza el ser humano aporta a disminuir niveles de estrés, ansiedad y depresión, razón por la cual es una buena terapia para una construcción cognitiva esencial. En el otro aspecto, el uso de la naturaleza como un escenario para

la práctica de actividad física se ha convertido en una forma para alcanzar los objetivos de quien lo realiza, por ejemplo, los deportistas asumen el campo o las vías de pueblos como una forma de entrenamiento.

A partir de esas condiciones, puede notarse que una de las fortalezas que se encuentran dentro del ecoturismo es la contribución a la mente humana y el cuerpo, sobre todo porque son dos manifestaciones que no pueden separarse. Teóricos como Caviedes y Olaya (2017) aseguran que el ecoturismo tiene una función importante en la vida de quien lo practique, es más, siempre que exista una relación con la naturaleza, podría acercarse a una autorrealización a nivel mental y cognitiva. En ese sentido, señalan que no puede alejarse dentro de todo lo que converge al ecoturismo como la política y el desarrollo sostenible, el hecho tal de adoptarlo en el contexto deportivo y recreativo, donde se asegura un desarrollo a nivel mental y corporal desde un sano esparcimiento.

Aquí se manifiesta que visto este desde la parte deportiva, atiene unas directrices importantes como: aporta directamente a la concentración y atención según cualquier objetivo, asegura una buena relación entre la mente y el ambiente, proporciona espacios amplios para el cumplimiento de cualquier actividad y permite la reflexión constante según la observación que cualquier persona realice. De esa manera probablemente según Curiel (2010) pueda utilizarse el tiempo libre y se generen beneficios a nivel de cualquier cuestión corporal y/o mental. En ese sentido, se reconoce a continuación una explicación alrededor de este tipo de situaciones.

El ecoturismo y el aprovechamiento del tiempo libre

Como lo expresó Curiel (2010) anteriormente, el ecoturismo visto desde la opción deportiva como una forma de acercarse a la naturaleza y a sus posibilidades, genera que cualquier persona aproveche su tiempo de manera que pueda acercarse directamente a los

beneficios del contexto donde se desenvuelva. Por eso, la teoría actual defiende que el tema del aprovechamiento del tiempo libre es una constante que desde tiempo se utiliza, por ejemplo, Valois (2021) asegura que desde la prehistoria todo momento sobre el cual los sujetos aseguraban su descanso y libertad estaba tomado como tiempo libre, es decir, abandonar su casería y otras formas de vida para descansar, alimentarse y pasar tiempo con sus tribus.

Más adelante, los griegos y romanos asumieron que todos los combatientes debían descansar luego de batallas y luchas por el territorio, sabiendo que era una de las formas para recuperar su condición física y mantener una vida saludable. Luego muchos teóricos como Platón entendieron que todo momento de calma y tranquilidad influía en la formación del pensamiento y la armonía del ser, generando una recuperación mental y corporal.

De ahí, Duran y Ledezma (2015) determinan que comenzó a plantearse el termino de tiempo libre alrededor de muchos lugares del mundo. Por ejemplo, en las empresas ya se planteaban horarios de descanso, las escuelas postularon horario de recreo y juego, las universidades dieron horarios que determinaban más horas libres para los estudiantes, y así, sucedió con muchas disciplinas. Con el tiempo, el tema de Educación Física, Recreación y Deporte no solo se consolidó como una asignatura de la escuela sino como una obligación para todo el trabajo, pues aseguraba descanso, distracción y diversión. Ante eso, se crearon las pausas activas y vacaciones para los trabajadores, en las que la lúdica y la actividad física determinaban lo que alguna vez los filósofos atenienses Platón, Aristóteles y Sócrates plantearon sobre el descanso como armonía del ser.

Seguido a eso, Monsalve (2016) demuestra que el tiempo libre cobró importancia en todas las edades, ya no sólo era significativa para los trabajadores y estudiantes sino para toda persona, es decir, cualquier ser humano tiene derecho a tener tiempo libre porque asegura

tranquilidad corporal y mental. Por eso, afirma que desde ese momento la sociedad comenzó a preocuparse por utilizar el tiempo libre de manera que contribuya al enriquecimiento personal, esto en cumplimiento con sus actividades y formas de llevar la vida. En ese sentido, el autor devela que el tiempo libre es una manera de condicionar al cuerpo a la tranquilidad, lo relaciona con el sueño, es una necesidad y una obligación que el propio ser debe apropiarse para contribuir a su crecimiento personal.

A partir de ello, se comienza a conceptualizar el termino tiempo libre, apreciándolo como importante alrededor de la sociedad. Carmona (2015) afirma que el tiempo libre es todo momento en que el sujeto deja sus actividades laborales y escolares para dedicarse al esparcimiento y diversión, cuyo objetivo es brindar descanso y paz. De ese modo, asegura que utilizar ese tiempo debe estar basado en la realización de actividad física, pues aportaría considerablemente al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable.

En ese sentido, los mismos autores reconocen que el tiempo libre es algo planteado que debe existir, pero su utilización va a depender del concepto, la actitud y las necesidades de los sujetos, sobre todo cuando se habla de adolescentes. De esa forma esas tres cualidades enmarcarán el impacto que tenga su aprovechamiento, es decir, que, si el sujeto tiene una actitud positiva, entiende lo que significa y utiliza ese tiempo para algo productivo, probablemente estará utilizándolo de manera acertada; por el contrario, si no se comprenden esos tres ítems es posible que afecte su aprovechamiento. En la misma dirección, Muros et al. (2013) asegura que el uso del tiempo libre va a depender del concepto que cada persona haya planteado sobre él, la actitud que tenga para afrontar el reto de libertad y las actividades que el mismo desee desarrollar. De ahí que el impacto de su aprovechamiento será productivo o improductivo, es

decir, que pueda aportar positivamente al su desarrollo personal o que debilite su interacción social.

Por esas determinantes, los autores determinan que cuando se aprovecha el tiempo libre, se está beneficiando en su totalidad a la persona, se genera un bienestar físico y mental. En el primer factor, *bienestar físico*, según Cuesta et al. (2017) es el nivel de salud relacionado con el funcionamiento físico, nutrición, atención sanitaria adecuada, realización de actividades la vida diaria, ropa, higiene, seguridad. De esa manera, se refiere al funcionamiento eficiente del cuerpo, la resistencia a las enfermedades, la capacidad física para responder adecuadamente a diversos eventos y un nivel apropiado de condición física. En muchas situaciones, el tamaño físico puede ser el más importante. En la mayoría de los programas de salud y acondicionamiento físico corporativos, el enfoque está en mejorar el tamaño físico de una persona, lo que significa que el acondicionamiento físico es un componente clave para que el cuerpo humano funcione de manera efectiva. Por ende, es de gran satisfacción las actividades físicas en el entorno natural ya que mejora la condición física de las personas, mejorado la salud de ellas. Ya que es de gran satisfacción en la cual practican múltiples actividades diferentes de su diario vivir mejorando la parte cognitiva, verbal y física.

Trejos y Meza (2017) determinan que el bienestar físico alude todo el proceso positivo del desarrollo corpóreo, en el que cada parte que lo compone se encuentra libre de enfermedades. Ante eso, es importante reconocer que el bienestar físico trae consigo:

-Salud física: determinándola como la ausencia de enfermedades y condiciones que incapacitan la práctica corporal, por ejemplo, caminar, correr o simplemente moverse.

-Energía y destreza físicas: aquí es importante comprender que cuando existe el bienestar físico, la persona es capaz de realizar sus actividades cotidianas, académicas y laborales sin ninguna restricción; además de lograr adquirir habilidades nuevas según lo permita su cuerpo.

-Erradicación del dolor y mejor calidad del sueño: esto se refiere a un conjunto de beneficios que van a disminuir el dolor, mientras el cuerpo, los músculos y articulaciones estén estables y no lastimadas, el cuerpo responderá bien a cualquier actividad, sumando a ello, la calidad del sueño.

De otra parte, no puede dejarse a un lado la situación propia del *bienestar mental*, pues autores como Gómez (2007) asegura que es no se puede separar el bienestar físico del mental, porque dependerá de la condición cognitiva el movimiento armonioso del cuerpo. Aquí, se entiende por bienestar mental a la capacidad que tiene la persona de pensar y comprender cualquier situación de manera que regularice su actitud y personalidad. Es decir, asegurarse de estar bien en relación con las acciones que se deseen realizar.

Según Muñoz et al. (2016) el bienestar mental consiste en que el individuo sea consciente de sus propias capacidades, que pueda afrontar las tensiones normales de la vida, que sea capaz de trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Ante eso, complementan diciendo que para llegar a esa situación el individuo debe cumplir con lo siguiente:

-Actitudes hacia ti mismo. Significa que la persona entienda la importancia de la autopercepción y el auto concepto que se produce con el actuar diario.

-Crecimiento y auto actualización. Este concepto habla del sentido de vida y si se actúa en coherencia con este.

-Integración. Hace referencia a la capacidad de poder incluir en la vida todas aquellas experiencias que suceden, tanto positivas como negativas; así como la capacidad para poder aceptar en integridad. Depende del equilibrio psíquico del individuo, su filosofía personal y la resistencia para afrontar el estrés.

-Autonomía. Da cuenta de cómo el individuo establece relaciones con el mundo que le rodea y con sus semejantes, y cómo las decisiones incluyen a otras personas, es sinónimo de independencia y autodeterminación.

-Percepción de la realidad. Este criterio implica la capacidad para percibir adecuadamente la realidad, poder dar cuenta de las circunstancias de manera objetiva evitando en lo posible hacer juicios y la capacidad para desarrollar empatía frente a las vivencias de los demás.

-Dominio del entorno. Este aspecto, está vinculado a dos temas fundamentales como son el éxito (que hace énfasis en el logro y alcanzar los resultados) y en la adaptación (que hace referencia al proceso para llegar a la meta).

A partir de lo anterior, es importante reconocer que, para alcanzar el bienestar mental y físico, según Melgoza (2017) es necesaria la relación directa con el medio ambiente, en este caso gracias al ecoturismo, esto con el fin de emerger una situación completa y directa. Dice que sería importante que cualquier persona indistintamente de su actividad, un fin de semana en el campo, una tarde en un parque amplio, o unas vacaciones en la montaña, constituyen experiencias medicinales para la mente y el espíritu. El aire libre, el agua pura y sol son fuentes de energía vital

y, por tanto, necesarias para el bienestar psicológico. Una buena costumbre es traer la naturaleza a casa. Las plantas de interior, por ejemplo, o las mascotas, pueden recrear el espíritu y ayudar a mantener una buena actitud, aparte de crear una relación emocional con quien las cuida.

El ecoturismo y la conciencia ecológica

Es importante rescatar el concepto de conciencia ecológica ambiental para esta investigación ya que es de vital importancia para el ser humano el cuidado y protección de estas áreas paisajistas únicas en el país. Los estudios dados según Cedeño (2021) “la ONU el estudio reveló que el compromiso más frecuente es la conciencian sobre la materia, y que el aprendizaje más tratado es el cognitivo (es decir, la incorporación de los conocimientos sobre el clima en las aulas de enseñanza), en lugar del aprendizaje social y emocional o de comportamiento. Sin embargo, también mostró que los progresos reales son actualmente difíciles de supervisar, debido a la falta de datos”. (p.4)

A pesar de los procesos que se han llevado a cabo en el tiempo, se ve reflejado la falta de datos para formar nuevos proyectos que sirvan para la construcción de nuevas formas de conservación ambiental, además de ello tomar conciencia todas las personas no solo a nivel regional, nacional, sino más bien internacional y así todos puedan incorporar el buen manejo de estas con nuevas formas de conservar el medio ambiente.

De igual manera, es importante mencionar la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura ya que es parte fundamental de la conciencia ecológica, permitiendo mitigar los daños ambientales que los seres humanos han causado constantemente en el medio ambiente, al pasar el tiempo se ha ido mejorando las formas de manejo de reducción de

impacto ambientales, por ende, se iniciaron programas para fortalecer nuevas formas de sostenibilidad en el ambiente.

Pese a las medidas tomadas existe aún una escasa cultura ecológica que dificulta estar preparados para las necesidades ambientales que ha brindado este mundo tan cambiante, por lo que continúa siendo una problemática social debido a que no se pudo comprobar que la contaminación ambiental haya disminuido o desacelerado el calentamiento global.

En esas situaciones, se trata de comprender que la conciencia ecológica va a depender según Alvarado (2016) de la ética personal, la ética ambiental y el control que pueda existir sobre él. Entonces, cuando se menciona la *ética ambiental*, se dice que se la lleva a cabo por medio de las problemáticas existentes que se han generado en diversas actividades antrópicas.

Se debe tener en cuenta esta disciplina según la metáfora de Darwin “es una materia naciente, fruto de los problemas estrictamente actuales de la relación del hombre con la naturaleza. El hombre siempre pensó en la naturaleza como en un ser de dos caras” (p.34). Esto permite conocer la intervención antrópica que sigue desarrollándose en la actualidad, lo cual nos ha traído cierto tipo de problemáticas, pese a que hay proyectos sostenibles, aun se observa la afectación en estas áreas de conservación natural.

Además, se dice que los seres humanos son seres de dos caras porque unas destruyen el medio en el que habitan por medio de la deforestación, agricultura, ganadería, entre otras. Actividades que se realizan en el día a día y por otro lado el ser humano se va adaptando en el medio en el que vivimos pese a que se da un buen manejo en ciertas áreas natural como los cabildos indígenas, que ayudan a cuidar la madre naturaleza, otros seres humanos se adaptan y se encargan del cambio al territorio es decir a su entorno, un claro ejemplo es la modificación de áreas rurales y urbanas. Las problemáticas aún se observan, la interacción del ser humano con el medio ambiente

empiezan a cobrar un verdadero significado, pese a la temática ambiental fue introducida como problema desde hace varios tiempos atrás, puede decirse que hoy su importancia es particular, su temática es muy amplia aunque actualmente se estudia las grandes problemáticas aun es un proceso extenso ya que hay proyectos que aún se encuentran a largo plazo, la ética ambiental es muy importante ya que se interactúa siempre con los seres humanos para generar conciencia en cada población, con el fin de formar una visión tanto en el desarrollo sustentable como sostenible.

En tanto se refiere al *control ambiental*, Cano et al. (2018) comentan que el territorio cuenta con diferentes clases y usos, por lo que es importante conocer cada uno de los aspectos dentro de ellos para lograr una correcta aplicación de los planes y las normas que los rigen, especialmente las relacionadas con el medio ambiente, por ser un tema tan vulnerable y de tan importancia para un desarrollo sostenible. Según lo nombrado es de gran relevancia colocar normas para que no contaminen ni destruyan el medio ambiente, ya que para tener el entorno se debe planificar actividades para su cuidado como realizando la recolección de residuos inorgánicos como plásticos, papel bolsas plásticas para un ambiente saludable y sostenible inculcando la realización de actividades físicas al estar en estos lugares únicos de la región.

Zelezny y Schultz, citados por Eduin Prada (2013) aseguran que el control ambiental está relacionada con todas las situaciones que se llevan a cabo en el medio, sin focalizar comportamientos de preservación o conservación, haciendo la diferencia con la postura que plantea la conciencia ambiental como “determinados factores psicológicos relacionados con la propensión de las personas a realizar comportamientos proambientales” (p.8).

Es muy significativo tener conciencia de lo que se realiza en el medio natural al visitarlo, ya que tomamos conciencia de lo que le está ocurriendo para planificar salidas ecológicas y cuidarlo con conjunto ya que el entorno tiene derecho a mantener su vegetación lleno de diversos

animales. Y es por eso que, se realizan salidas a estos sitios para mantenerlos y cuidarlos ya que son vistas de paisajes únicos del sitio. Dando conciencia del reciclaje, la recolección de basuras reutilizables para otros productos motivando a que visiten estos lugares respetándoles y lo más importante activando el cuerpo en la parte física.

Es importante reconocer este concepto, ya que aumenta la concientización de la población sobre los problemas ambientales, además brinda herramientas necesarias para tomar decisiones y medidas responsables, la educación ambiental es un proceso que les permite a las personas investigar e involucrarse en la resolución de problemas y tomar medidas para mejorar el medio ambiente, el desarrollo de los ámbitos escolares es decir de la educación ambiental, se vienen realizando en estos tiempos con el fin de llegar a las personas a generar conciencia.

Conocer estos conceptos y sus procesos educativos que incluyen la enseñanza pretender tomar conciencia en el individuo y la sociedad de igual forma la capacitación conforma un proceso que permite a los seres humanos el desarrollo y aumenta las posibilidades de la población para emprender su desenvolvimiento.

Si bien la educación básica sirve de fundamento para la educación en materia de medio ambiente y desarrollo, ésta última debe incorporarse como parte fundamental del aprendizaje. La educación ambiental es un eje dinamizador para modificar las actitudes de las personas de manera que éstas sean capaces de evaluar los problemas de desarrollo sostenible o sustentable y abordarlos. Esta educación integral así lo plantea Oraison (2000) se centra en la “formación en valores tanto a nivel colectivo como individual, con el fin de formar una sociedad más respetuosa hacia las personas y hacia la propia naturaleza que constituye el entorno de la sociedad humana” (p.25).

Esta investigación interacciona con el pensamiento de este autor debido a que todo parte de la formación de los seres humanos principalmente de sus valores y conciencia que tienen

creando actitudes en la sociedad a través de valores sociales, así como creando interés por el medio natural que les conduzca a la participación en su protección y mejora, además crear actitudes en las personas que las hagan capaces de resolver problemas ambientales que sucedan, por tanto otorgar la capacidad de evolución necesaria para poder valorar las medidas y programas de educación ambiental que deben establecerse según los factores ecológicos, políticos, estéticos, sociales y educativos.

9. Propuesta de intervención pedagógica

9.1. Título

Hago actividad física recorriendo Nariño a través de nuestros ancestros

cuidaremos al mundo.

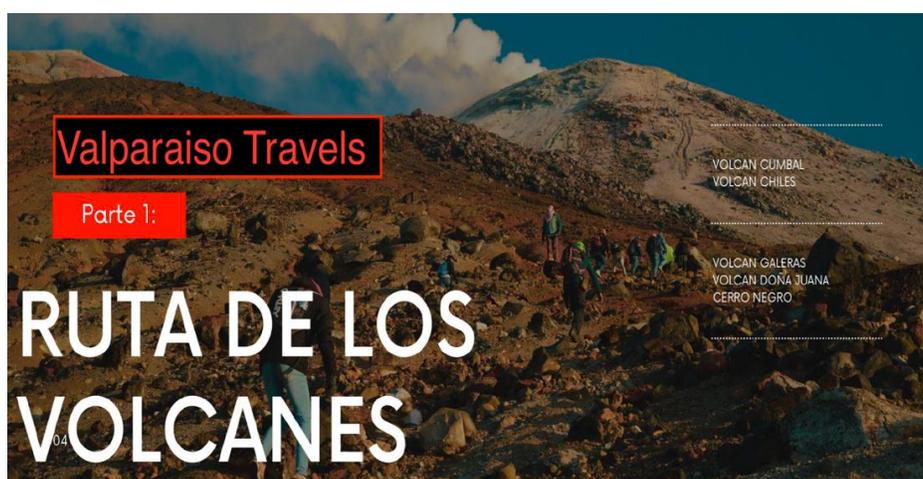
9.2. Caracterización

El proyecto de investigación que se llevara a cabo el grupo de 10 personas de la ciudad de Ipiales que tiene como finalidad realizar actividades físicas para conocer a Nariño a través de los distintos recorridos en los diferentes municipios, y veredas del departamento como lo son Tuquerres, Ipiales, Sapuyes, El Espino, Potosí, una gran parte de la flora y fauna de Nariño se conforma por la circunvalar al galeras, que la conforman los municipios, son Genoy, Nariño, La Florida, Sandoná y Consacá. La naturaleza brinda energía sana a través del movimiento y la corporeidad fortaleciendo las capacidades físicas cognitivas, sociales ya que mediante estas y las deportivas que se realiza como senderismo, escalada en roca, rapel, bunging jumping, montañismo, buceo salidas ecológicas del departamento de Nariño, el cañón de Juanambú, montanismo en los diferentes volcanes.

Una gran parte de las zonas verdes ha sido maltratadas y mal usadas por las personas que no tiene conciencia ambiental, por ejemplo de esto es su laguna verde que fue cerrada 2009 a causa de mal uso de espacios verdes, por pisar el terreno frágil del páramo que queda dentro de estas reservas naturales. En ese sentido, este proyecto que relaciona el ecoturismo con el aprovechamiento del tiempo libre y la realización de salidas ecoturística donde se complementa con la educación de modo que este contribuya con las personas que se nutren de este contexto turístico como el aprovechamiento de los espacios abierto y naturaleza como lagunas, ríos, baches

y montañas, y volcanes dando apertura a espacios de recreación para las personas o poblaciones de diferentes edades ya que les permite salir de la rutina diaria como el mal uso de la tecnología el sedentarismo generando estrés, de esta manera se realizan salidas y conociendo sitios que han sido fuente de vida como el nacimiento de agua en los volcanes y paramos como lo son el volcán Cumbal con una altura de 4760 metros sobre el nivel del mar o su compañero el volcán Chiles con una altura promedio de 47000 metros sobre el nivel del mar, ubicado en el corregimiento de su mismo nombre de aquí nacen diferentes aguas naturales como aguas termales y aguas dulces filtradas por las piedras calentadas por el azufre (ver figuras 1 y 2).

Figura 1. Ruta al volcán



Nota. Esta investigación

Figura 2. Maravilla ambiental



**Ascenso al
volcan Cumbal**

El plan incluye:

- transporte terrestre durante todo el recorrido ida y regreso Ipiales - Cumbal
- Almuerzo
- Guia especializado
- Tarjeta de asistencia medica
- Coordinador de viajes

Valor por persona: _____ **\$90.000**

plan personalizado

Nota. Esta investigación

9.3.Pensamiento pedagógico

En las siguientes secciones, se aborda el estudio y análisis de las ideas propuestas por distintos autores en relación al tema ecoturismo, quien es la rama fundamental en esta investigación, destacando el impacto positivo y los beneficios que estos traen en cuestión de desarrollo comunitario, valoración cultural, conservación del medio ambiental, bienestar, conciencia ambiental, Beneficios para la salud. Según Sandra Jiménez en el año 2021., nos dice que

“la educación como ente transformador, unida al ecoturismo, pueden dar respuesta al desarrollo sostenible de las comunidades, y a su vez contribuir en la disminución del impacto que las practicas turísticas producen en el ambiente y el ecosistema. No se trata de la simple orientación en aula sobre la conservación del ambiente, más bien trata de una acción participativa que educa a los actores que intervienen en el proceso y a las futuras generaciones para lograr objetivos de sostenibilidad y una conciencia responsable con el uso de los recursos naturales”.(p.333)

Según dicho anteriormente la educación desempeña un papel fundamental en la promoción del desarrollo sostenible. No se limita a la transmisión de conocimientos, sino que también implica una acción participativa que involucra a los diversos actores y fomenta una conciencia responsable hacia el ambiente. El ecoturismo se presenta como una alternativa turística que busca disminuir el impacto negativo en el ambiente y los ecosistemas. Al promover prácticas sostenibles y educar a los turistas sobre la importancia de la conservación, se puede lograr una reducción significativa de los impactos ambientales negativos.

Según Agüera, F. O. (2014). “El ecoturismo es una actividad que mejora la conservación de las áreas naturales, pero que provoca, por el desarrollo de la misma, numerosos impactos negativos en el medio natural, que afectan no solo a la población local del destino, sino a la flora y fauna del lugar”.(p.56).

Este proyecto maneja una visión activa y dinámica porque propicia la participación del grupo sujeto de estudio en entornos naturales y cotidianos de su diario vivir, en cual se puede expresar libremente en la sociedad, puesto que al realizar este tipo de actividades el papel fundamental de guía o mediador, en el cual tiene como función ejercer un papel de líder con las personas que van a realizar durante el recorrido, en el cual se les da unas charlas ambientales sobre el cuidado del medio ambiente y la naturaleza creando así un lugar sano para la población, recogiendo lo que es residuos inorgánicos como papel, botellas plásticas, entre otros.

Se explica detalladamente la historia de ese lugar, realizando actividades de integración, cómo charla, juegos, creación, luego se llevará a cabo lo que es la parte de sobre las diferentes modalidades de actividades del ecoturismo que son senderismo, montañismo, escala en roca, dándoles herramientas necesarias para que pueda realizar este tipo de acciones con autonomía libre

para que vaya construyendo su aprendizaje entorno naturales. Cabe destacar que se realizar cronograma para las distintas salidas ecológicos promoviendo a estas personas a la adquisición de conocimiento y destreza en la que se acompaña su proceso de desplazamiento, dándole una interpretación propia de las vivencias que ha experimentado dándole un significado tanto para él o para ella.

9.4.Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

El presente proyecto aborda la estrategia de actividades físicas en la naturaleza, en la cual las personas de estudio mejoran su estado físico, cognitivo y social al interactuar con entornos naturales únicos de la región de Nariño. Practicando múltiples actividades como senderismo, escala en roca, montañismo entre otras. Es de gran relevancia estás actividades puesto que, les permiten salirse de la rutina cotidiana en la que encontrará estupendos lugares naturales permitiéndole expresarse libremente llenándose de energía positiva para volver a sus actividades con gran motivación.

Mencionando la estrategia de actividad física se encuentra a Sara, Márquez, Nuria, Garatachea con su proyecto de investigación titulado “actividad física y salud” en el año 2013 de la Fundación Universitaria Iberoamericana, ubicada en España. comentan que:

“la realización de actividad física de manera regular tiene efectos importantes, no solo en el contexto fisiológico, al impactar de manera directa en la condición de salud de los trabajadores; además, la optimización de dichos aspectos de la condición física reduce síntomas asociados a la depresión, la ansiedad y el estrés”. (p.15).

El proyecto investigativo da importancia a la actividad física puesto que permite mejorar la salud de las personas al momento de realizar ascensos a los lugares y descensos. Viviendo experiencias significativas para cada una de ellas siendo muy activas en su diario vivir.

Continuando sobre lo mencionado se encuentra a Trigo Oroza, C., Navarro Patón, R., y Rodríguez Fernández, J. en el que se afirma que “la diversión es uno de los motivos por los que las personas practican actividad física durante su tiempo libre” (p.507). Tiene gran relevancia la actividad física para las personas puesto que se realizan gran variedad de actividades para el disfrute en entornos naturales como son: senderismo, montañismo, escalada en roca, Estas actividades son muy importantes para momentos de recreación olvidándose de sus quehaceres cotidianos. Ya que permite realizar desplazamientos a lugares de gran distancia como volcanes de la región Nariño viviendo experiencias inolvidables para sus vidas.

Se da importancia a la actividad física con lo nombrado por Julio, Fuentesal, David, Zamorano que dice que la “actividad física general eminentemente educativa, que trata de favorecer el desarrollo integral del individuo a través del contacto e interacción con el medio, un ejemplo sería jugar al escondite. Por otro lado, “una actividad específica y exclusiva del medio con intencionalidad educativa, como un paseo por el campo que se distingue de la anterior porque sólo puede desarrollarse en un entorno natural” (p. 820). La actividad física en el proyecto de investigación tiene un gran papel de protagonismo, puesto que permite fortalecer la parte motriz, cognitiva y social, al interactuar con el medio natural otorgándole a las personas una interacción de libertad y tranquilidad.

También, se da importancia a lo mencionado de Hernández con su artículo original, llevando como título” Estrategias pedagógicas para mejorar la convivencia escolar desde la actividad física y el deporte” del año 2016 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá, Colombia. Afirma que “la actividad física y el deporte se convierten en los medios para el desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales, logrando activar su inteligencia emocional y social. El segundo componente tiene que ver con la creación de mentores que cuiden del

desarrollo personal y social” (p.7). La actividad física tiene gran relevancia en el proyecto investigativo puesto que ayuda a las personas que se motiven al conocer nuevos lugares, realizando estas múltiples actividades de recreación en los espacios naturales.

9.5.Proceso metodológico

La propuesta pedagógica busca fomentar las actividades físicas a través de la interacción con el medio ambiente y la participación del grupo poblacional. En la fase 1, se busca fortalecer el aprendizaje mediante la interacción con diferentes entornos naturales, como montañas, puentes y lugares sagrados.

En la fase 2, se promueve la interacción y el aprendizaje de la cultura regional a través de la actividad física en el medio ambiente. Se busca que las personas conozcan el contexto y se concienticen sobre el cuidado de la naturaleza, el aprovechamiento del tiempo libre y la importancia del deporte.

En la fase 3, se enfoca en conocer y valorar los sitios de ecoturismo en Nariño, como fuentes hídricas, volcanes, páramos, bosques y lagunas. Se busca enseñar a la población la importancia de considerar estos sitios como sagrados y transmitir el cuidado de la naturaleza. Finalmente, se realiza una salida ecológica para dar a conocer la importancia del sitio, su ubicación geográfica y enseñar a la población para que compartan sus ideas con otros.

9.6.Proceso didáctico

En primer lugar, para la realización de las diferentes actividades en la naturaleza es necesario tener en cuenta las fases que facilitan una mejor intervención con la población haciendo las participes de caminatas, montañismo, entre otras.

-Activa tu cuerpo. Dentro del desarrollo de los planes de clase se realizar la activación del grupo enfocado en primera instancia en la estimulación de los órganos para mejorar la respuesta física, se realizar rompehielos (una intervención musical de referente a la cultura e importancia de los sitios que se esté visitando) para mayor integración y comunicación de la población.

-Ejecutemos el movimiento. Esta fase se pretende realizar actividad física como herramienta pedagógica en las diferentes intervenciones ecoturistas que se realicen durante ciertos periodos, haciendo que estas personas se motiven practicando dicho deporte como alternativa para evitar enfermedades cardiovasculares, y generar hábitos y estilos saludables. Por ende, se desarrolla actividades del proceso investigativo que se llevara a cabo para la aplicación de esta.

-Vuelta a la calma. Es la fase final el agradecimiento a la montaña. Se realiza un breve estiramiento y realiza comentarios, sobre la experiencia que, atenido de desconectarse con su entorno diario, el cuidado del medio ambiente y así ir mejorando su capacidad física ya que cuando vuelve a una altura normal se expande.

9.7.Plan de actividades

Bienestar físico

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com

CELULAR: 3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

DIRECCIÓN

Ipiales

TELÉFONO/CELULAR

3155018536

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población está conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaíso Travels

NOMBRE DEL COOPERADOR

Wilson cuaical

TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO

3206406736

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Ecoturismo – aprovechamiento del tiempo libre	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Bienestar físico		
SESIÓN:	01	GRADO O EDADES:	15 a 30 años	FECHA:	04/01/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.	Mando directo	30 minutos

<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Actividad 1</p> <p>Con Senderismo cuido mi cuerpo</p> <p>La actividad abarca el bienestar físico la cual ayuda tener un cuerpo sano y siempre activo en el entorno natural preservando y cuidándolo.</p> <p>La actividad consta de realizar un ascenso al mantel de piedra con el grupo sujeto de estudio en la cual se implementará un senderismo por caminos amplios y cortos, fomentando una integración de trabajo en equipo para el objetivo llegar al mantel y otros lugares que se encuentran ahí como agua pamba. En el transcurso del camino el guía dará siempre indicaciones para la seguridad de las personas con un ritmo moderado para no cansarse en el ascenso y realizando pequeños descansos para la respectiva hidratación y consumo de energía. Siempre el guía observará la condición de las personas para seguir avanzando hasta llegar al mantel de piedra ubicada en Genoy en donde se tomará un receso para nuevamente regresar.</p> <p>Está actividad fortalece la parte de concentración de los participantes.</p> <p>Variante</p> <p>Se realizan rompehielos para estar siempre activos corporalmente durante el ascenso y descenso.</p>	<p>Asignación de tareas</p>	<p>3 horas</p>
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementará un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental</p>	<p>Mando directo</p>	<p>3 hora</p>

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio del bienestar físico ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	conocen el ecoturismo con la temática del bienestar físico de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo, con la temática de bienestar físico en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	La observación en la ejecución de la actividad, y actitud en el campo y con sus compañeros.		

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com

CELULAR: 3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

DIRECCIÓN

TELÉFONO/CELULAR

Ipiales

3155018536

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población está conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Travels, ente hombre

y mujeres de la ciudad de Ipiales	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736

HOR A	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES S	SÁBADO		DOMINGO
1:00 a.m. _6:00 a.m.						Intervención con la población		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Ecoturismo – aprovechamiento del tiempo libre	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Bienestar físico
SESIÒN:	02	GRADO O EDADES:	15 a 30 años
		FECHA:	07/1 1/20 22

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
----------	--	---------------------	--------

<p>ACTIVACIÓN</p>	<p>Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>30 minutos</p>
<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Actividad 1</p> <p>Transportando el aro en cadena</p> <p>La actividad abarca el bienestar físico la cual ayuda tener un cuerpo sano y siempre activo en el entorno natural preservando y cuidándolo.</p> <p>La actividad consta de realizar un recorrido hacia el volcán Cumbal hasta el área de descanso en la cual se implementará la actividad correspondiente, en la cual se formarán dos grupos de igual número, se ubicará en fila tomados de la mano en la cual se les entregará los aros correspondientes que deberán de ubicarlos en la parte final transportándolos en sus cuerpos sin soltarse las manos culminará cuando todos los aros estén colocados en la parte final. Luego se proseguirá con la hidratación correctamente y consumir alimentos para obtener energía para el final del recorrido. Luego de llegar al destino se implementarán pausas activas para estar siempre motivado con la actividad. Es de gran satisfacción la actividad ya que permite aprovechar el tiempo libre saliéndose de lo cotidiano interactuando con el entorno natural conservándolo y cuidándolo.</p> <p>Variante</p> <p>Se realizan rompehielos para estar siempre activos corporalmente durante los desplazamientos.</p>	<p>Asignación de tareas</p>	<p>3 horas</p>

ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementará un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio del bienestar físico ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	conocen el ecoturismo con la temática del bienestar físico de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo, con la temática de bienestar físico en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo los lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	La observación en la ejecución de la actividad, y actitud en el campo y con sus compañeros.		

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com

CELULAR: 3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo es una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

DIRECCIÓN

TELÉFONO/CELULAR

Ipiales

3155018536

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población esta conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Travels

NOMBRE DEL COOPERADOR

Wilson cuaical

TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO

3206406736

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNE S	SÁBADO	DOMINGO
------	-------	------------	-----------	--------	-------------	--------	---------

6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÀCTICA:	Ecoturismo – aprovechamiento del tiempo libre		TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Bienestar físico		
SESIÒN:	03	GRADO O EDADES:	15 a 30 años		FECHA:	25 /09/2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.	Mando directo	30 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1 El barco La actividad abarca el bienestar físico la cual ayuda tener un cuerpo sano y siempre activo en el entorno natural preservando y cuidándolo.	Asignación de tareas	3 horas

	La actividad consta de desplazarse y llegar a un área de descanso en la cual se implementará la actividad del barco que consta de formar dos grupos de igual cantidad de 5 integrantes, se ubican en fila uno detrás de otro, el guía les entregará 5 aros a cada grupo a la voz de tres cada grupo irá pasándose el aro del último integrante para avanzar y llegar a la parte final. Culmina cuando todos hayan pasado la parte final indicada.		
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementará un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio del bienestar físico ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	conocen el ecoturismo con la temática del bienestar físico de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo, con la temática de bienestar físico en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

	La observación en la ejecución de la actividad, y actitud en el campo y con sus compañeros.
--	---

Bienestar mental:

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA
--

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangiraldo@gmail.com

CELULAR: 3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

DIRECCIÓN

TELÉFONO/CELULAR

Ipiales

3155018536

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La población esta conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Tralvels	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNE S	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Ecoturismo – aprovechamiento del tiempo libre	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Bienestar mental	
SESIÓN:	04	GRADO O EDADES:	15 a 30 años	FECHA:
				04\12\ 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación	Mando directo	30

	corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.		m i n u t o s
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1</p> <p>Balonmano</p> <p>La actividad mencionada abarca el bienestar mental en entornos naturales, puesto que permite al grupo sujeto de estudio interactuar al momento de visitar lugares únicos.</p> <p>la actividad consta de formar grupos con un número igual de integrantes respectivamente los integrantes de cada grupo se divertirán en el juego de fútbol mano en la cual se colocaran unos conos cancha, Los integrantes irán pasando la pelota a su compañeros hasta llegar a la cancha, en la cual deberán chutar rastrero (piso) realizarán 5 puntos para cambiar de cancha. La actividad permite inculcar integración y la comunicación, otorgándoles a cada uno un bienestar mental realizando una integración grupal llena de comunicación, Permitiendo al grupo sujeto de estudio interactuar con el medio natural al momento de visitarlo.</p> <p>Variante</p> <p>Se realizarán rompehielos para estar siempre activos corporalmente luego de realizar la actividad adecuadamente</p>	Mando directo	3 horas
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementará un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio del bienestar mental ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTI TUDI NAL
	conocen el ecoturismo con la temática del bienestar mental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con implementos de seguridad trabajando en equipo, fomentando el ecoturismo con la temática de bienestar mental en el entorno natural.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

	La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.
--	--

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com	CELULAR: 3155018536
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Ecoturismo es una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR

Ipiales	3155018536
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La población esta conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Tralvels	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNE S	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Ecoturismo – aprovechamiento del tiempo libre	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Bienestar mental
SESIÓN:	05	GRADO O EDADES:	15 a 30 años
		FEC HA:	11/12/2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
----------	--	---------------------	--------

<p>ACTIVACIÓN</p>	<p>Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitara, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementara movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>30 minutos</p>
<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Actividad 1 Ingresar en el aro velozmente</p> <p>La actividad mencionada abarca el bienestar mental en entornos naturales, puesto que permite al grupo sujeto de estudio interactuar al momento de visitar lugares únicos. la actividad consta de formar grupos de igual cantidad en la cual se ubicaran en hilera uno detrás del compañero. A la cuenta de tres el primer integrante correrá hasta llegar al aro correspondiente cada integrante ingresara saltando y lo sacaran por encima de su cabeza. Para luego regresar al grupo dándole salida al siguiente compañero</p> <p>Variante</p> <p>Se realizaran la misma secuencia pero realizaran un sig sag hasta llegar al aro correspondiente.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>3 horas</p>

ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizara la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por ultimo paso se implementara un dialogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo		3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio del bienestar mental ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		conocen el ecoturismo con la temática del bienestar mental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con implementos de seguridad trabajando en equipo, fomentando el ecoturismo con la temática de bienestar mental en el	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.

		entorno natural.	
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	
		La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.	

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com

CELULAR: 3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

DIRECCIÓN

TELÉFONO/CELULAR

Ipiales

3155018536

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población esta conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Travels

NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES S	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Ecoturismo – aprovechamiento del tiempo libre	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Bienestar mental		
SESIÓN:	06	GRADO O EDADES:	15 a 30 años		FECHA: 08/ 10/ 202 2

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
----------	--	---------------------	--------

<p>ACTIVACIÓN</p>	<p>Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>30 minutos</p>
<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Actividad 1 play water</p> <p>La actividad mencionada abarca el bienestar mental en entornos naturales, puesto que permite al grupo sujeto de estudio interactuar al momento de visitar lugares únicos.</p> <p>la actividad consta de formar grupos de igual cantidad en la cual se enfrentarán dentro del agua un integrante se colocará de arquero sosteniendo un aro. El objetivo del juego es chutar hacia el lado contrario, el equipo que chute más veces en 5 minutos ganará.</p> <p>Variante</p> <p>Se realizará la misma secuencia pero solo las mujeres deben chutar para poder ganar el juego.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>3 horas</p>

ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementara un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio del bienestar mental ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		conocen el ecoturismo con la temática del bienestar mental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con implementos de seguridad trabajando en equipo, fomentando el ecoturismo con la temática de bienestar mental en el entorno natural.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.		

Ética ambiental

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com

CELULAR: 3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

DIRECCIÓN

TELÉFONO/CELULAR

Ipiales

3155018536

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población está conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Tralvels	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES S	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Ecoturismo – conciencia ecológica ambiental	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Ética ambiental
SESIÓN:	07	GRADO O EDADES:	15 a 30 años
		FECHA:	18/12/ 2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados	Mando directo	30 minutos

	al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1</p> <p>Jornada de limpieza en entornos naturales La actividad abarca la ética ambiental, la cual es muy beneficiosa para el entorno natural, puesto que ayuda construir hogares para las diferentes especies que habitan estos lugares únicos de la región. La actividad consta de formar grupos de igual cantidad respectivamente, en la cual a cada integrante se le otorga una bolsa plástica para realizar la recolección de residuos como papel, plástico entre otras para mantener un ambiente limpio lleno de flora y fauna.</p> <p>Variante Realizarán la misma secuencia pero deberán de realizar luego de recolectar retahílas para mantener una motivación.</p>	Asignación de tareas	3 horas
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementará un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	
Implementar el ecoturismo por medio de la ética ambiental, ejecutando diferentes actividades interactuando con el entorno natural.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL
			ACTITUDINAL

	conocen el ecoturismo con la temática de ética ambiental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo , con la temática de ética ambiental en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.		

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

UNIDAD DIDÀCTICA:	Ecoturismo – conciencia ecológica ambiental	TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Ética ambiental
SESIÒN:	08	GRADO O EDADES:	15 a 30 años
		FECHA :	18/12/2022

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.	Mando directo	30 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1</p> <p>Diviértete recolectando</p> <p>La actividad abarca la ética ambiental es la cual la Consta de formar grupos con un número igual respectivamente los integrantes de cada grupo se les otorgará una bolsa y un chuzo para la respectiva recolección de los residuos inorgánicos. El objetivo de la actividad es dejar el espacio limpio de cualquier elemento que perjudique el entorno, el grupo que recolecta más</p>	Asignación de tareas	3 horas

	<p>será recompensado por un premio ambiental para el cuidado de este</p> <p>Variante Se realizará la misma secuencia pero nos desplazan a un lugar más lejano. Pero al momento de recolectar cantarán canciones para estar siempre motivados en la actividad.</p>			
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementara un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio de la ética ambiental, ejecutando diferentes actividades interactuando con el entorno natural.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		conocen el ecoturismo con la temática de ética ambiental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo , con la temática de ética ambiental en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.

OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com

CELULAR:

3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.

DIRECCIÓN

TELÉFONO/CELULAR

Ipiales

3155018536

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población esta conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Tralvels

NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES S	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÀCTICA:	Ecoturismo – conciencia ecológica ambiental		TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Ética ambiental	
SESIÒN:	09	GRADO O EDADES:	15 a 30 años		FECHA: 15\01\2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de	Mando directo	30 minutos

	pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1 Siembra de nacederos</p> <p>La actividad mencionada abarca la ética ambiental en entornos naturales, puesto que permite al grupo sujeto de estudio interactuar al momento de visitar lugares únicos.</p> <p>la actividad consta de sembrar nacederos que son fuente de agua para el ecosistema, en la cual a cada integrante se le otorgara tallos de nacedero para sembrarlos a una distancia moderada. La actividad culminará cuando todos hayan sembrado el nacedero</p> <p>Variante</p> <p>Realizaran retahílas para integrar al grupo sobre la actividad cumplida de siembra de nacederos</p>	Asignación de tareas	3 horas
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementará un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

Implementar el ecoturismo por medio de la ética ambiental, ejecutando diferentes actividades tomando conciencia de las acciones para el cuidado del entorno natural.	conocen el ecoturismo con la temática de ética ambiental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo , con la temática de ética ambiental en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.		

Control ambiental

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

UNIDAD DIDÀCTICA:	Ecoturismo – conciencia ecológica ambiental		TEMÀTICA A DESARROLLAR:	Control ambiental	
SESIÒN:	10	GRADO O EDADES:	15 a 30 años		FECHA: 22/0 1/20 23

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.	Mando directo	30 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1</p> <p>Reciclando cuido al mundo</p> <p>La actividad abarca el control ambiental es la cual es muy beneficiosa para el entorno natural, puesto que ayuda construir hogares para las diferentes especies que habitan estos lugares únicos de la región.</p> <p>La actividad consta de formar grupos de igual cantidad respectivamente, en la cual cada integrante recolecta residuos en la cual los clasifica en inorgánicos y orgánicos. Colocándolos en los dos recipientes en la parte</p>	Asignación de tareas	3 horas

	<p>final. El guía estará en cada momento para orientar la actividad cuando hayan colocado el elemento en su sitio adecuado.</p> <p>Variante</p> <p>Realizarán dos alcancías juntas, ósea con dos botellas plásticas puesto que les permitirá tener aún más espacio</p>		
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementara un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	
Implementar el ecoturismo por medio del control ambiental, ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL
			ACTITUDINAL
		conocen el ecoturismo con la temática de control ambiental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo , con la temática de control ambiental en el entorno.
		Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.	
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	

	La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.
--	--

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA
--

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com	CELULAR: 3155018536
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Ipiales	3155018536
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La población esta conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valpairo Tralvels	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical

TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736
-------------------------------------	------------

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES S	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Ecoturismo – conciencia ecológica ambiental	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Control ambiental
SESIÓN:	11	GRADO O EDADES:	15 a 30 años
		FECHA:	12/02/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte	Mando directo	30 minutos

	final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1</p> <p>Gallina ciega ambientalista</p> <p>La actividad abarca el control ambiental es la cual es muy beneficiosa para el entorno natural, puesto que ayuda construir hogares para las diferentes especies que habitan estos lugares únicos de la región.</p> <p>La actividad consta de realizar grupos de igual cantidad en la cual estarán en hilera vendados los ojos, mientras el líder del grupo los guiará por el camino para poder recolectar los elementos como papel, plástico, entre otros. Culminará la actividad cuando hayan recolectado todos los elementos en el espacio natural para su conservación.</p> <p>Variante</p> <p>Realizarán rompehielos para el cuidado del entorno cuidándolo y respetándose.</p>	Asignación de tareas	3 horas
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementara un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	

Implementar el ecoturismo por medio del control ambiental, ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	conocen el ecoturismo con la temática de control ambiental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo , con la temática de control ambiental en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): JUAN GIRALDO ORTIZ, JAIRO DAVID VILLOTA, GABRIEL ÁNDRES CABRERA

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

CORREO ELECTRÓNICO: ojuangirald@gmail.com

CELULAR: 3155018536

NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales.	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Ipiales	3155018536
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La población esta conformada por personas de 15 a 30 de edad beneficiarios de la empresa Valparaiso Tralvels	
NOMBRE DEL COOPERADOR	Wilson cuaical
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3206406736

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTE S	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES S	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m. _ 12:30 p.m.						Intervención con la población	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Ecoturismo – conciencia ecológica ambiental	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Control ambiental	
SESIÓN:	12	GRADO O EDADES:	15 a 30 años	FECHA: 19/02/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Daremos la bienvenida al grupo poblacional, hablándoles del respeto del entorno natural al cual se visitará, posteriormente les brindaremos una activación corporal para estar motivados al efectuar la actividad. En segundo paso se implementará movimientos circulatorios del cuerpo de forma descendente primero cabeza y terminar en punta de pie. Y proceder a la parte final en la cual corresponde con el estiramiento de las extremidades.</p>	Mando directo	30 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividad 1</p> <p>Charlas educativas</p> <p>La actividad abarca el control ambiental es la cual es muy beneficiosa para el entorno natural, puesto que ayuda construir hogares para las diferentes especies que habitan estos lugares únicos de la región.</p> <p>La actividad consta de realizar una charla ambiental sobre las acciones humanas hacia el medio natural, sobre las consecuencias produce los desechos orgánicos producidos por el hombre hacia el entorno. Mediante esta charla los guías serán los encargados de responder las inquietudes por el grupo sujeto de estudio, en la cual se realizarán talleres educativos de como se debe actuar al estar en un ambiente ambiental.</p> <p>Variante</p>	Asignación de tareas	3 horas

	Realizarán retahílas para estar siempre motivados en los talleres.		
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará la vuelta a la calma con un descanso de la actividad efectuando un estiramiento de las extremidades. Para proseguir con la hidratación correspondiente. Y por último paso se implementara un diálogo sobre la enseñanza de la conciencia ambiental	Mando directo	3 hora
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Implementar el ecoturismo por medio del control ambiental, ejecutando diferentes actividades llamativas para el cuidado del entorno natural de forma creativa.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	conocen el ecoturismo con la temática de control ambiental de manera lúdica fomentando la integración del grupo	Ejecutan la actividad adecuadamente con la interacción a los espacios naturales con respeto fomentando el ecoturismo , con la temática de control ambiental en el entorno.	Demuestran la responsabilidad, respetando al entorno trabajando en equipo y respetándose mutuamente fortaleciendo lazos de compañerismo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	La observación en la ejecución de la actividad , y actitud en el campo y con sus compañeros.		

9.8.Evaluación

Después de la implementación y el proceso de estructuración del proyecto, la evaluación, se realizó teniendo en cuenta las técnicas de recolección de información, iniciando con el grupo focal, se recolectó una determinada información de gran riqueza en la investigación social, Después se consolida la entrevista, permitiéndonos adentrar y detallar en la vida del otro, comprender gustos, angustias, peticiones y necesidades relevantes del sujeto investigado, a partir de la construcción de un paso a paso sobre la experiencia y conocimiento del otro, Luego se reconoce que, para una complementación instrumental, llevar a cabo el cuestionario GPAG y PAR-Q permitió evidenciar circunstancias de salud por las cuales pudo ser limitada la práctica del ecoturismo. Estos cuestionarios son una forma exacta de entender las condiciones de los sujetos, En cumplimiento de los otros dos objetivos se planteó la observación participante como forma de analizar el desarrollo de las actividades planteadas y las condiciones propias sobre los resultados, el transepto se utilizó en un formato guía donde se plantearon 1 preguntas cuya intención fue conocer las percepciones de los participantes alrededor de las experiencias con las actividades en los lugares turísticos, con el fin de llegar a reconocer si el ecoturismo es una forma de actividad física contribuyente a su condición. Asimismo, con este tipo de herramienta se reconocer como particular, que las determinaciones por parte de los sujetos es una forma de generar acciones de cambio siempre que se identifiquen aspectos problemáticos.

9.9.Recursos

El recurso necesario para esta intervención en el proyecto pedagógico es:

- Ropa cómoda y abrigada de preferencia impermeable, zapatos de buen agarre, gorro, bufanda, guantes, capa plástica o impermeable por si llueve.
- Hidratación, 1 a 2 litros por persona puede ser Gatorade, suero, te, agua de panela la bebida de campeones (tomar líquidos antes durante y después del ascenso)
- Barras de cereales, granola, mani, pasas y bocadillo
- Comida de sal y/o refrigerio. Nada de comidas pesadas, el organismo demora mucho en digerir
- Linterna
- Por favor ir bien arropados, si requiere algún medicamento llevarlo.

10. Análisis e interpretación de resultados

El estudio para fomentar el Ecoturismo en Nariño a través de las actividades física en la naturaleza con beneficiarios de la Empresa Valparaíso Travels de la ciudad de Ipiales, demuestra desde la evidencia existente y científica, el proceso mediante el cual fueron orientados los objetivos y la sistematización de la información que, desde el trabajo de campo suscitó. De igual forma, se reconoce la pertinencia del proceso frente a la solución del problema planteado, aludiendo a los sujetos que permitieron el reconocimiento informativo de características que fundamentan la ruta de estudio.

En el presente capítulo se encuentra la descripción de cada objetivo orientado de la siguiente manera. Primero, cada uno cuenta con una interpretación por categorías y grupos poblacionales, acción que permite en segundo momento relacionar a manera de percepción de los investigadores, los momentos más relevantes de cada objetivo. En el tercer momento, se estructuran las matrices con proposiciones agrupadas que suscitan las categorías inductivas. En el cuarto punto, se realizan las discusiones necesarias según los resultados de cada uno de los objetivos específicos.

Para el cumplimiento de ello, el análisis final mostrado en este capítulo es construido mediante varias herramientas instrumentales que recolectaron esa información. Primero se basó en una investigación de carácter cualitativo, que en palabras de Guerrero (2016) asegura que este tipo de estudio permite al investigador el contacto directo con el acontecimiento social o cultural de forma específica que, a su vez, no sólo responde a una problemática desde el reconocimiento e interacción con el sujeto investigado

la ruta metodológica utilizada en la investigación cumplió con las expectativas investigativas debido a la adecuada instrumentación planteada. Se menciona que el uso de diferentes métodos como el grupo focal, entrevistas, cuestionarios y observación participante fue fundamental para alcanzar los objetivos establecidos.

En primer lugar, se destaca la importancia del grupo focal como una fuente de información rica en la investigación social. Se argumenta que esta técnica permite captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, proporcionando autoexplicaciones que resultan en datos cualitativos relevantes. Se lo describe como una entrevista grupal que fomenta la comunicación entre el investigador y los participantes.

Luego, se enfatiza el valor de las entrevistas para comprender mejor la vida de las personas y obtener percepciones más cercanas a la realidad. Se argumenta que las entrevistas permiten adentrarse en la experiencia y conocimiento del otro, comprendiendo sus gustos, angustias, peticiones y necesidades relevantes. Se menciona que la construcción paso a paso sobre la experiencia del otro proporciona un acceso determinante a la mente de las personas, revelando sus relaciones sociales y realidad.

Además, se plantea que los cuestionarios GPAG y PAR-Q fueron instrumentos complementarios que permitieron evidenciar circunstancias de salud que podrían limitar la práctica del ecoturismo. Se argumenta que estos cuestionarios son una forma precisa de comprender las condiciones de los participantes, evitando sesgos metodológicos y apreciando la verdad sobre su condición.

Por último, se menciona que la observación participante fue utilizada para analizar el desarrollo de las actividades planteadas y las condiciones propias de los resultados. Se argumenta

que la observación, como técnica de recolección, es fundamental para encontrar una respuesta estructurada a partir de los objetivos establecidos. Se destaca que esta herramienta no solo permite observar al grupo de estudio, sino que el investigador participa activamente junto a ellos, resolviendo problemas de manera activa.

En resumen, el texto argumenta que la ruta metodológica utilizada, que incluyó el grupo focal, entrevistas, cuestionarios y observación participante, cumplió con las expectativas investigativas al proporcionar una adecuada instrumentación. Se destaca la importancia de cada uno de estos métodos para alcanzar los objetivos de la investigación, como identificar las razones por las cuales las personas no realizan ecoturismo y comprender las percepciones y condiciones de salud de los participantes

Por los datos que se recolectaron gracias a la metodología planteada anteriormente, se prosigue a comprender tres procesos importantes: sistematización, triangulación y hermenéutica. La **sistematización** según Sánchez (2010) es una actividad que permite construir y explicitar los saberes que han sido o están siendo producidos en una determinada experiencia por diferentes sujetos, mediante el análisis y valoración de acciones. Este proceso permite organizar los datos recolectados previamente, donde se consignan de manera organizada en donde se codifican a los participantes y dado caso, se logra adecuar las condiciones compartimentales.

En ese sentido, sistematizar induce al investigador a intercambiar experiencias y lograr una mejor comprensión sobre lo que se ha o se está realizando, con el fin de adquirir conocimientos teóricos a partir de la práctica y mejorarla. Con eso, la sistematización es más que una actividad teórica, descriptiva, de registro o documentación: es esencialmente una escritura reflexiva, ordenada y documentada de los saberes acumulados por la experiencia personal y colectiva.

Una vez la sistematización fue posible se prosiguió con el proceso de **triangulación**, en el que según Ascuntar y López (2021) es una forma de relacionar y conjugar las experiencias y datos ya organizados, en los que es posible ligar las intenciones de diversos grupos poblacionales e instrumentos de una investigación, sobre todo cuando se quiere llegar a una verdad holística sin sesgo metodológico. En este proceso se tiene en cuenta, una organización previa y una codificación de los sujetos, lo que facilita interpretar lo que sucede y posiblemente entender los conceptos y categorías que más logran repetirse.

Por tanto, triangular permite que el investigador comprenda la razón de los instrumentos seleccionados y la importancia que tienen dentro del protocolo investigativo. En este se pretende comprender a la población en relación con la problemática evidente y así sustentar desde su participación la cuestión de verdad y realidad consecuentes. De esa forma se llegará a dar respuesta al proceso de categorización previamente seleccionado para conducir a una discusión crítica y analítica de los sucesos más relevantes.

Finalmente, se plantea a la **hermenéutica** como la forma en que los investigadores llegaron a la verdad según el suceso problema evidenciado. Para Hidalgo y López (2015) y Hernández et al. (2019) la hermenéutica al ser la interpretación de signos y vivencias alusivas a los individuos se convierte en un acto de comprender y captar el mundo desde las exteriorizaciones de cada sujeto. Arráez et al. (2006) al afirmar que el hecho de interpretar debe constituirse como una actividad que cada persona natural y/o investigador aprende y perfecciona a través del estudio y la lectura constante; en la que es necesario conocer con anticipación el tema, o en este caso la temática investigativa a estudiar y, por otro lado, la pertinencia de esta, de tal suerte que permitan la interpretación de los sucesos.

Rueda et al. (2008) afirma que la actividad hermenéutica permite adquirir saberes a través de la interpretación que forma la personalidad del investigador de manera crítica y reflexiva, en la medida que logre percibir la situación y simultáneamente, genere los cambios que considere necesarios para el bienestar social de quienes estudia. De ese modo, la hermenéutica está validada ante el hecho de entender los estados sociales y la singularidad de la investigación con respecto a la individualización; es así como López (2013) determina que ese enfoque intensifica el respeto por la particularidad del investigado y de la información que emita, de tal modo que lleve a la indagación de situaciones diferentes y singulares.

10.1. Diagnóstico Actual del ecoturismo en Valparaíso Travels de Ipiales

Frente a la necesidad por reconocer las razones que emergen sobre la falta de práctica del ecoturismo en la Empresa Valparaíso Travels, se hizo necesario considerar inicialmente el factor salud física de los participantes a partir de cuestionario GPAG y PAR-Q (OMS, 2016) donde se entiende aspectos personales para determinar algunas circunstancias. Seguido a eso, por medio de la relación entre grupo focal relacionado en matrices de vaceo de información y la entrevista, especificada mediante el análisis en AtlasTi, se determinaron las situaciones imperantes dentro de la problemática. Por eso, en algunos apartados se hace necesario evidenciar coincidencia y apoyo tecnológico para generar un sustento participativo y científico. En ese sentido, autores como Insuasty (2021) aseguran que la utilización de herramientas tecnológicas de análisis cualitativo permite ayudar al investigador de manera organizada a una comprensión más segura de la realidad encontrada, en el que puede ser un apoyo al manejo manual de la información porque ayudará a informar con asertividad los procesos.

De la misma forma, el mismo autor asegura que utilizar AtlasTi en procesos cualitativos permite evidenciar de manera correspondiente los hechos más representativos de una práctica

previa. Demuestra desde una correlación de categorías, las manifestaciones activas y sobresalientes de una población en respuesta a los objetivos planteados. En este caso asegura de manera directa los componentes evidentes entre la salud y la práctica de actividad física, donde se evidencian los índices más establecido y aceptados para esa realidad.

Gracias a esa estrategia de análisis, a partir del cuestionario GPAG y PAR-Q (ver anexo tres y cuatro) se reconocieron diversas situaciones alrededor del ecoturismo y sus percepciones. Inicialmente, mediante el cuestionario PAR-Q, que es según la OMS (2016) una herramienta que sirve para la detección de posibles problemas sanitarios y cardiovasculares en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad; se establecieron circunstancias previas a la práctica deportiva. Del 100% que corresponde a 10 personas, el 20% de la población reconocen que al realizar actividad física siente molestias en el pecho sin explicación aparente. El 30% de la población reconocen dolores articulares y musculares al iniciar una actividad física siendo los mismos quienes presentan desequilibrio corporal en algunos momentos, lo que significa que podría ser una forma de evitar este tipo de prácticas.

Autores como Gómez y Fernández (2020) aseguran que el declive en la práctica de la actividad física independientemente de la que sea, está avalada por el miedo a sentir dolencias que solamente mediante ese tipo de condiciones aparecen.

Hay muchas personas que por su labor o trabajo se exponen cada día al sedentarismo, pues pasan horas sentados o en trabajos inactivos que claramente inducen a que sus músculos y articulaciones no estén activas. Esto genera apreciaciones alrededor de dos posibles razones, por las cuales las personas están dejando a un lado la actividad física, la primera por la generación de dolores corporales y la segunda por el tiempo que pasan en su trabajo.

Linares y Orozco (2020) aseguran que las personas del nuevo milenio están dejando la actividad física por dolores articulares y eso es aún más asombroso, porque desde jóvenes están presenciando este tipo de patologías. Afirman que en los jóvenes, esto se presenta gracias a que han notado que la tecnología es la única forma de relacionarse y encontrar esparcimiento, lo que genera que su corporalidad cada vez se vea deteriorada. Semejante en los adultos que, aunque están propensos a que su parte laboral los irrumpa, también están expuestos a preferencias como la comida y otro tipo de actividades antes que la actividad física. De esa manera, se comprende que la función laboral y el dolor han generado en esta población la ineficiencia en procesos de actividad física, pues no son conscientes frente al tema y más aún cuando no es constante el propósito.

Seguido a eso, mediante el cuestionario GPAG, que según la OMS (2016) sirve para la vigilancia de la actividad física en los países. Recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres marcos (o campos).

deben considerar diferentes circunstancias relacionadas con la falta de práctica de la actividad física en los participantes. Se menciona que todos los participantes son trabajadores activos de la empresa, con horarios laborales de 6 a 8 horas diarias y diferentes funciones. Se destaca que dos de los diez participantes pasan la mayor parte del tiempo sentados, mientras que los demás varían su actividad dentro de sus funciones. Además, se señala que el 70% de la población no realiza actividades de esfuerzos físicos pesados debido a la función directa que desempeñan. Para eso, López et al. (2018) asegura que los horarios laborales y las largas jornadas han robado tiempo de ocio y esparcimiento en la mayoría de los trabajadores, es más, han dificultado la salud mental y física de muchos de ellos, hasta tal hecho de generar estrés, cefaleas, lumbalgias y cervicalgias ante las extenuantes funciones que permean. Asimismo, las empresas están generando grandes complicaciones al momento de consolidar los procesos de actividad

física, pues les repercute pérdidas en el tiempo, economía e inversión, razón por la cual se evita este tipo de tiempos.

De la misma forma, asumen Martínez et al. (2012) que ante la exigencia en el aspecto laboral y la pereza frente a la actividad física suponen los principales motivos de abandono de esta. En cuanto a los motivos de no práctica, la falta de tiempo, seguido muy de lejos por la pereza, la falta de gusto hacia la misma y el cansancio por el estudio o trabajo, destacan como las grandes razones expuestas.

No obstante, pese a esas situaciones, aún existen personas que reconocen la importancia de la actividad física, por ejemplo, 50% de los participantes reconocen que realizar actividad física sea cual sea, es una de las mejores formas para evitar el estrés y mejorar la salud física y mental. Por eso, el cuestionario planteó tres parámetros sobre la forma en que ellos realizan actividad y ejercicio físicos. En el primer parámetro sobre *ejercicio físico como natación, footing, aeróbic, fútbol, tenis, entrenamiento en el gimnasio*, el 60% mencionan que realizan una de estas actividades menos de una hora, a diferencia del 30% que la realiza entre una y tres horas y el 10% restante, entre 3 horas y más.

El segundo parámetro *bicicleta, incluso para desplazarse al trabajo y durante el tiempo libre*, el 40% menciona que no utiliza ninguna forma, el 20% menos de una hora y el 30% restante entre una y tres horas. Para el tercer parámetro, *caminar, incluso para desplazarse al trabajo, ir de compras por placer*, resuelve que el 20% al menos lo realiza una hora, el 30% ninguna hora, el 20% tres horas o más y el 10% entre una y tres horas.

Por esas circunstancias, se comprendió que al menos el 70% de la población de alguna u otra manera logran realizar actividad física unos minutos al día. La Organización Mundial de la Salud -OMS- (2020) afirma que las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300

minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes. Esto significa, que por lo menos actividades como caminar o simplemente desplazarse son importantes para propiciar un buen estado de salud física y mental.

A eso, Cintra y Balboa (2010) afirman que en las personas que realizan cualquier actividad física por un mínimo tiempo se desplegarían lo siguientes beneficios:

- Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis.
- Mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos.
- Reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas.
- Mejora la salud mental y el humor.
- Releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales.
- Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo.

Frente a esa situación, se resuelve que al menos el 90% de la población realiza algún tipo de actividad física, sea como una actividad deportiva o como modo de transporte o de oficios varios. Además de ello, se resalta que las personas en su diario vivir les han gustado caminar y bien ellos los refieren como una actividad necesaria y obligatoria para el cumplimiento de sus actividades, donde el 50% lo realiza con un paso medio constante toda vez que les corresponda, el 30% a paso lento y el 20% a paso rápido.

Algo curioso fue que, dentro de los cuestionarios, el grupo focal y las entrevistas se mencionó en cada uno de los parámetros si realizaban ecoturismo y todos llegaron a la conclusión

que no sabían si lo hacían o no porque no tenían muy presente el concepto. Por eso, se comentó algo sobre el tema y reaccionaron de manera sorpresiva al decir que alguna vez en su vida lo han hecho y que ha sido una gran forma de liberarse de muchas cosas en su vida.

La población reconoció haber practicado ecoturismo alguna vez y ante tal situación se desarrolló un grupo focal y entrevista para saber que percepciones iniciales sobre el tema tienen. En ese sentido, se realizó un grupo focal con los diez participantes (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10), para reconocer algunas situaciones en particular sobre el ecoturismo y sus subyacentes. En primer lugar, sobre el ecoturismo, aunque las personas no tienen muy presente el tema porque es nuevo en la región determinan que, si es importante porque les permite entender el entorno desde el cuidado de la flora, la fauna y el respeto hacia el ecosistema. Por ejemplo, P7 firma que *"es muy importante esta actividad en tanto se concientiza las personas de la importancia del cuidado de sus lugares naturales de los recursos que brinda la naturaleza y sobre todo pues de la cual dependemos cada ser humano específicamente"*

Asimismo, desde las actividades que se desarrollan, se genera mayor conocimiento en el lugar donde se vive (Nariño) (P5). Del mismo modo aprecian que, aunque no practican con frecuencia el ecoturismo por cuestiones laborales, tiempo empleado en el mismo, si han escuchado sobre algunos lugares que permiten realizar este tipo de actividades como el Volcán Galeras, Volcán Cumbal, Laguna de la Cocha, Laguna Verde, Las Lajas, Cerro Negro, La Chili Doña, Chimayoy. No obstante, el P3 dice que *"si conozco lugares importantes como los volcanes las lagunas y diferentes paramos que tiene Nariño como el volcán Cumbal el volcán Azufral el volcán galeras y el volcán doña Juana así también como el páramo de cabrera el páramo del fraile y el páramo de paja blanca en la vitrina y tiene entradas tamboin por Gualmatán"*.

Ante eso, Correa (2017) asegura que la falta de apropiación sobre un tema y la falta de práctica son consecuencias del desconocimiento del tema, sobre todo porque no puede obligarse a nadie a comprenderlo sin antes apreciarse sus intenciones. Asimismo, se comprende que no es posible que las personas practiquen algo sin que previamente se conozca su organización, procedimiento y acción frente la situación. No obstante, el desconocimiento no quiere decir que se ignore totalmente una situación, sino que tal vez puede que no se reconozca su percepción, tal como le sucedió a la población.

El hecho de no apreciar literalmente el ecoturismo simplemente puede aceptarse como una razón para que no lo practiquen, no obstante, frente a las actividades que realizan se pudo analizar que más del 50% de la población de alguna manera lo realizó una vez en su vida, pues mencionaron que caminaban en parques ecológicos, hacían salidas campestres, entre otras. Ante eso, García et al. (2016) refieren que el ecoturismo es una actividad relativamente nueva, que varias personas desconocen, pero que de alguna manera lo realizan, quizá porque su concepción la limita a personas que trabajen con el ambiente. Además, asemejan esto con otro tipo de prácticas como el canicross (carrera con perros) en los que las personas jamás sabían que lo practicaban hasta que ha sido posible reconocer su concepto.

En ese sentido, Caviedes y Olaya (2017) dicen que la mayoría de las personas por reconocer simplemente las actividades convencionales están expuestas a no conocer nuevas formas de actividad, sobre todo cuando su nombre no es muy conocido, es más, se alejan de ese mundo cuando reconocen que no es lo que normalmente practican. Es cuestión, muchas veces hace que las personas eviten salir de su rutina porque quizá les implica más tiempo, inversión, más conocimiento, materiales y dedicación.

De otra parte, para la categoría de aprovechamiento del tiempo libre, todas las personas afirmaron que el ecoturismo ayuda a cuidar la naturaleza porque concientiza a las personas para la preservación de los árboles y plantas, y así conservar los lugares como la Laguna Verde, Nariño en pro de las futuras generaciones. De ese modo, llegaron a la conclusión que el ecoturismo si es una alternativa para aprovechar el tiempo libre, pues provee el deporte, la salud y el bienestar físico-mental. Asimismo, permite que se practiquen diversidad de deportes extremos para generar experiencias y vivir mejores momentos. De la misma forma, los participantes como anteriormente se planteó, realizan caminatas en su vida cotidiana, donde acertaron después diciendo que la caminata como una forma de ecoturismo, beneficiosa y entretenida para la salud de todos. Aunque también, dijeron que podrían realizarse otro tipo de actividades como balón mano en agua, caminata en rocas, ascenso a volcanes y Buceo (P5, P7, P10).

En ese sentido, desde la categoría de aprovechamiento del tiempo libre se reconocieron que por medio de la triangulación surgió la libertad como aspecto esencial dentro del proceso. A eso Carreño (2018) la libertad es la ausencia de trabas en la actividad, lo cual le otorga al individuo la capacidad para auto determinar sus operaciones en vista de una finalidad formalmente conocida. Este autor divide la libertad en psicológica, física y civil o política, y desde sus planteamientos se puede interpretar la libertad para la recreación como condición o principio, que facilita tanto el proceso intelectual y psicológico para sentirse libre como la organización cultural o social que permite a una comunidad tomar sus propias decisiones para hacerse libre o liberarse de algo. La libertad, en este sentido, condiciona la capacidad para lograr opciones. Puede interpretarse que es condición ineludible de la recreación para lograr propósitos educativos.

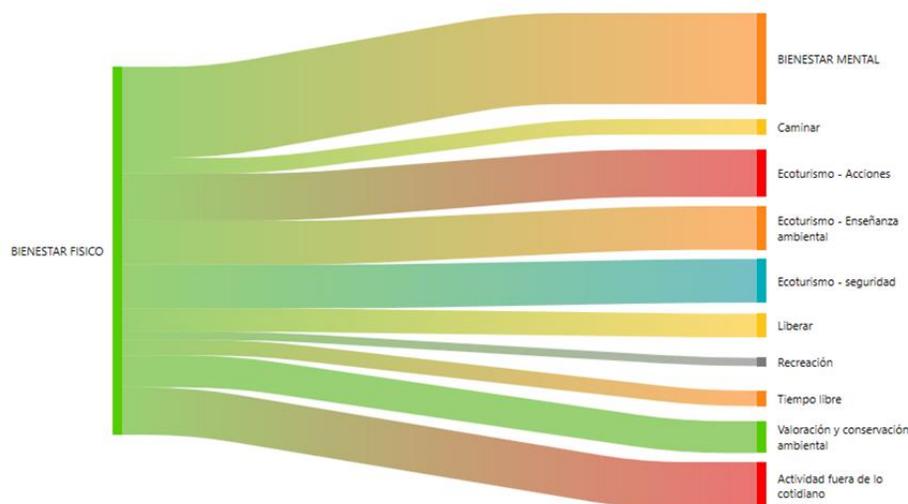
De ese modo, Cuenca (2004) asegura que en este caso la libertad opera como orientadora de comprensiones de lo que puede significar ser libre para una persona. Entonces, poder

determinarse de forma autónoma, decidida y con proyección hacia fines propios requiere la orientación libre del individuo. Por eso, el ecoturismo como una actividad inherente al ser humano está bajo las bases de la libertad como un hecho crucial para reconocerse como un momento de ocio, esparcimiento y diversión para cualquier persona.

En la subcategoría de bienestar físico (ver gráfico uno), los participantes afirmaron que el ecoturismo genera beneficios a nivel físico ya que mantiene el cuerpo en buena forma, le da salud y mejora las habilidades físicas. Lo mejor de todo es genera una relación entre mente y cuerpo para retornar tranquilidad y paz al alma; es decir, que por medio de este existe el contacto directo entre naturaleza y espíritu, que va a contribuir a que todos adquieran una salud estable, esto expresado en la siguiente figura.

Figura 1.

Resultado categoría Bienestar físico



Nota. Esta investigación

La figura determina unas categorías emergentes que fueron fruto del grupo focal y la entrevista, accionadas en el medio de AtlasTi. Dentro del bienestar físico se encuentra que el

ecoturismo permite valorar el cuerpo y el ambiente como entes funcionales para la vida de todo ser humano; además de reconocerse como una actividad fuera de lo cotidiano. Ante eso, Cintra y Balboda (2010) dicen que cuando cada persona valora su cuerpo se vuelve más positiva, beneficia en salud, bienestar, físicamente y en las relaciones emocionales, familiares y de sociabilización. Valorando y aceptando el cuerpo se puede valorar y aceptar el cuerpo de los demás. Quien no se valora es una persona insegura que busca en los otros los defectos que considera que ella tiene.

En el mismo sentido, el ecoturismo es una actividad fuera de lo cotidiano que va a propiciar ese bienestar físico, pues para Manzaneda (2008) practicar actividades no convencionales permite explotar nuevas posibilidades motoras que van a propiciar el desarrollo de habilidades deportivas y lúdicas para el perfeccionamiento del movimiento y el reconocimiento de la capacidad personal. Esto va relacionado a la capacidad actitudinal de las personas, quienes van a definir y entender la importancia de diversas situaciones en su vida.

De la misma forma, autores como Neira et al. (2015) asumen que practicar actividades no convencionales permiten desarrollar aptitudes y actitudes nuevas en la vida de las personas, aparte de desarrollar una mejor musculatura y mejorar resistencia cardiopulmonar ante nuevos estímulos. Ante eso mencionan los siguientes beneficios:

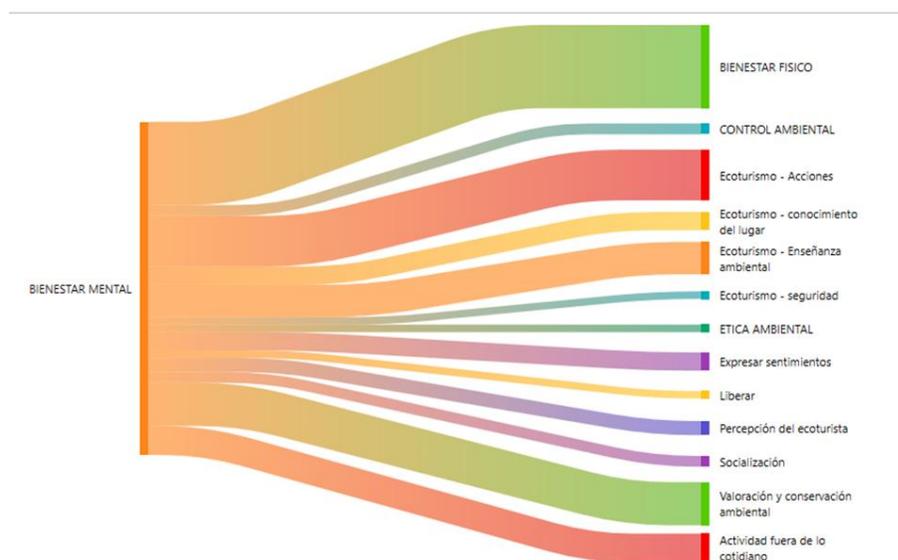
- Es medio de salud psicofísica
- Genera empatía, lo que posibilita amar a otros y no querer dañarlos
- Viabiliza y aumenta la comunicación
- Posibilita la sociabilidad
- Puede ser medio de trabajo o profesión
- Genera optimismo y alegría
- Estimula la iniciativa personal

- Es canal hacia la serenidad personal e instrumento de paz social
- Es símbolo de vitalidad
- Mejora la corporalidad

Siguiendo esa secuencia y como una analogía directa al bienestar físico, se haya en bienestar mental como una forma de entender la importancia del ecoturismo. Ante eso, los participantes afirman que el ecoturismo es una de las mejores formas para que las personas tengan un buen estado de ánimo, pues la naturaleza y sus diferentes actividades hacen que las personas se sientan mejor al salir de su cotidianidad. Asimismo, aseguran que el ecoturismo libera del estrés laboral al propender un ambiente natural y permitir tener mejores pensamientos, energías y actitudes. Esto sintetizado en la **Figura 2**, a continuación, presentada.

Figura 2.

Resultado categoría Bienestar mental



Nota. Esta investigación

Por la relación entre grupo focal y entrevistas mediante AtlasTi, se entiende una gran importancia del ecoturismo alrededor del bienestar mental, sobre todo porque, aunque no es muy reconocido, dentro de las posibilidades, ha desarrollado cosas sin que las personas lo tuvieran presente. Inicialmente, reconocieron que cualquier actividad ambiental va a disminuir el estrés. Según Caviedes y Olaya (2017) el ecoturismo a partir del respeto por la naturaleza, la flora y la fauna a la concienciación medioambiental, repercute positivamente en la salud física y mental de los turistas que apuestan por ellas: degustación de productos gastronómicos ecológicos y de proximidad, talleres y jornadas de meditación en la naturaleza, recorridos didácticos por bosques y sendas, prácticas deportivas al aire libre, mejora en su bienestar físico, amor propio y disminución de estrés en aquellas personas trabajadoras.

Los mismos autores aportan diciendo que, es importante comprender que el ecoturismo propicio en los practicantes sentimientos de apego hacia el medio ambiente, donde se está desarrollando constantemente la expresión de sus sentimientos. Dicen que el estar en relación constante con del ambiente se va a desarrollar las siguientes dimensiones:

- Valorar el medio ambiente
- Relacionarse con el ambiente
- Generar paz mental y espiritual
- Enfocarse en el cuidado del ambiente
- Cuidar del propio cuerpo en relación con la naturaleza
- Interiorizar el ambiente en relación con la tranquilidad
- Entender el ambiente como el hogar

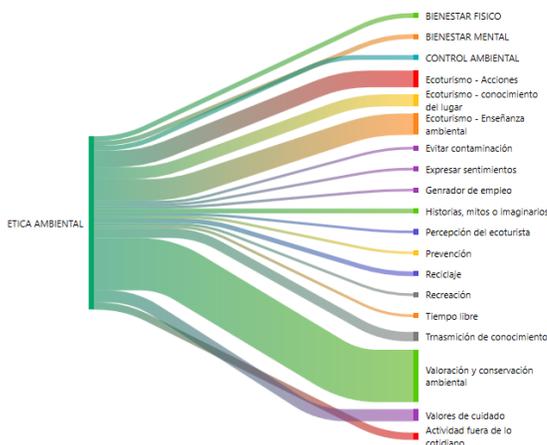
En otro sentido, para la categoría de conciencia ecológica en la primera categoría sobre ética ambiental, se encontró que se respeta el entorno cuidándolo y respetándolo, ya que las

personas al visitar estos lugares liberan emociones y sentimientos en la que son libres de expresarse libremente. Al estar realizando ecoturismo las personas crean lazos de socialización creando una valoración y conservación ambiental puesto que son espacios fuera de lo cotidiano en la que las personas realizan actividades diferentes a las que están acostumbrados en la vida cotidiana.

Los participantes mencionan que, el ecoturismo permite practicar los valores como el respeto, preservación y protección de la naturaleza, lo que ayuda al control ambiental de los residuos porque conforme se reconoce la naturaleza siempre se concientiza sobre su cuidado y la forma en que se puede reciclar. Esto se corrobora en la siguiente gráfica.

Figura 3.

Resultado categoría ética ambiental



Nota. Esta investigación

Los datos encontrados en el gráfico dos de ética ambiental tienen gran importancia ya que las personas valoran la conservación ambiental en la cual se incentiva a que a visitarlos y cuidarlos. Para Rodríguez et al. (2011) una de las cuestiones que habla mejor de la ética humana es la conservación del planeta y su contribución para el desarrollo sostenible, pues va a ser la forma más completa para inculcar en los seres humanos las maniobras para acoger los recursos que tiene y poder respetar todo lo que necesita. Por eso, la importancia de conservar el medio ambiente reside

en la propia importancia del medio ambiente, ya que todos viven en él. Por tanto, si se quiere asegurar la propia supervivencia y bienestar, y del resto de seres vivos, debe preocuparse por su cuidado y protección.

Para eso, aseguran Criollo y Vizuete (2016) que dentro del tema de la educación ambiental debe prepararse a la población en todas las cuestiones que conlleven este tipo de prácticas, por ejemplo, el ecoturismo, deporte campestre y otros, para que sean ellos los formadores de grandes éxitos para ayudar a la naturaleza en todos los ámbitos. más aun cuando lleguen a hacer frutos profesionales de esta manera ellos constataran de las cosas que aprendieron, y también pueden ser pioneros para formar nueva niñez capaz de solucionar problemas ambientales dentro y fuera de la institución.

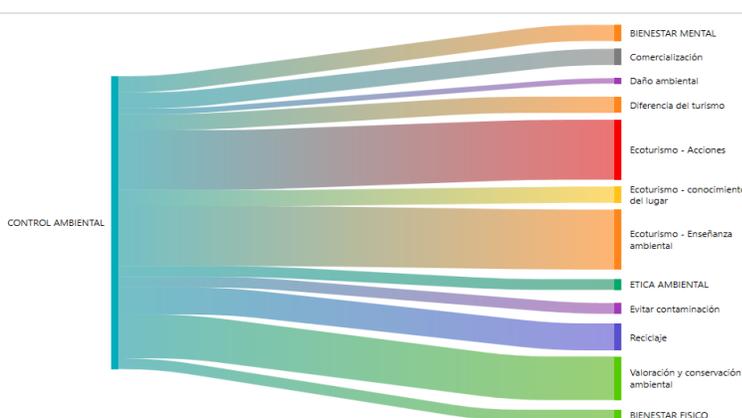
Por eso, se inculca una enseñanza ambiental al interactuar en estos, las personas practican actividades como senderismo, escalada en roca, ya que al desplazarse en estos lugares se crea conocimiento del lugar puesto que cada lugar al visitar tiene su historia, mitos inculcando una imaginación a las personas. También se evidencia que se desarrolla el tiempo libre a las personas realizando actividades diferentes a las actividades cotidianas empleando la recreación como método de enseñanza para un bienestar físico y mental. Por ende, se evidencia en los resultados que el reciclaje evita la contaminación creando una percepción de ecoturista como medio de empleo a la región.

De otra parte, para el caso del control ambiental, los participantes reconocen de suma importancia que se realicen actividades de prevención para el cuidado ambiental sobre todo en las salidas ecoturísticas, eliminar las fogatas pues dañarían el medio ambiente, asimismo, respetar las reservas hídricas. Igualmente 9 de los 10 participantes aseguran que aprender desde el ecoturismo los controles ambientales si ayuda a la responsabilidad y cuidado ambienta fuera de estos (, sin

embargo, uno de ellos menciona que no se cambiaría porque cada persona actúa diferente dentro y fuera del entorno (P2).

Figura 4.

Resultado categoría control ambiental.



Nota. Esta investigación

De esa forma, los datos encontrados de control ambiental en relación con el ecoturismo toman importancia la investigación en dos aspectos que son ecoturismo acciones y ecoturismo enseñanza ambiental, en la cual mediante la interacción de las personas a estos entornos se crea un conocimiento sobre la forma correcta de interactuar en estos espacios. Esto con el fin de fomentar la valoración y conservación ambiental mediante actividades de recolección para el fomento del reciclaje y evitar la contaminación de estos, mediante acciones de ecoturismo se fomenta el respeto y cuidado de este, se observa en los resultados que las personas tienen un bienestar mental al estar en estos espacios ya que interactúan libremente otorgándole al cuerpo un bienestar físico al estar en estos espacios.

Para eso, Martínez (2010) la educación contribuye a una conciencia crítica e integral de la situación en el planeta. También, es un agente importante en la transición a una nueva fase ecológica de la humanidad. Pretende comprender su relación en la biosfera humanizada, al formar

personas capaces de interpretar y transformar el mundo, y de dar importancia a los derechos de todos los seres vivos (incluyendo humanos) y la naturaleza, para contribuir a plantear políticas y culturas basadas en necesidades a corto plazo.

De la misma forma, Barrero (2020) la educación ambiental debe entenderse como un proceso de aprendizaje que debe facilitar la comprensión de las realidades del medioambiente, del proceso socio histórico que ha conducido a su actual deterioro; que tiene como propósito que cada individuo posea una adecuada conciencia de dependencia y pertenencia con su entorno, que se sienta responsable de su uso y mantenimiento, y que sea capaz de tomar decisiones en este plano.

Los datos anteriormente reconocidos permiten evidenciar unas situaciones transversales y coherentes entre las categorías. De los datos recolectados de ecoturismo acciones se nota que tiene gran relevancia en la valoración y conservación ambiental, ya que mediante las acciones en los entornos se crea un respeto y cuidado creando así un bienestar mental mediante las diferentes acciones permitiendo expresarse libremente. En la cual se inculca un bienestar físico al desplazarse a estos sitios utilizando la indumentaria adecuada en el ascenso, ya que se nota que hay un control ambiental recolectando elementos inorgánicos como son botellas plásticas, papelitos entre otros, evitando la contaminación en estos espacios. Creando una ética ambiental a las personas ya que son espacios únicos que se realizan actividades fuera de lo cotidiano, permitiendo recrearse en los espacios compartido con las personas.

10.2. Actividades naturales para fomentar el ecoturismo en Valparaíso Travels, Ipiates.

Este segundo objetivo atiende la implementación de actividades desde el ecoturismo, estas descritas como una forma de propender el desarrollo de la ruta metodológica y objetiva del proceso. Se describe de manera minuciosa partiendo de las categorías seguido de las subcategorías

sobre las cuales se realiza una descripción estándar de las actividades expuestas según su importancia.

Mediante la creación de actividades por medio de planes de clases, se consolidó por categoría las intenciones puntuales sobre las cuales se generó la práctica. Para ello, se utilizó la *observación participativa* como forma de aterrizar la información de manera presencial. Esta técnica según Hernández (2018) es una forma de ver la realidad e interiorizarla, de manera que, mediante un diario de campo sea posible la transcripción de los sucesos más relevantes e importantes de la praxis. La observación tiene en cuenta: la capacidad estructural del objetivo, una práctica centrada en las necesidades del contexto y la capacidad del investigador de no alterar la información con sus propios supuestos, sino con los hallazgos encontrados.

En ese sentido, la observación se utilizó durante las fases iniciales, intermedias y finales de cada sesión de trabajo, teniendo en cuenta, actitudes y apreciaciones de los participantes respecto de las actividades propuestas. Asimismo, en el diario de campo se plantearon de manera literal todas las manifestaciones de agrado, desagrado, más las formas de realizar cada actividad. Esto llevó a organizar de manera coherente todas las manifestaciones de las 12 sesiones establecidas, respetando cada categoría y subcategoría de trabajo.

Una vez anotada la información en el diario de campo por cada investigador, se llevó a cabo los procesos de sistematización de información a partir de una matriz, donde se aterrizó la información literal de los investigadores. Seguido a eso, se realiza una relación entre las proposiciones individuales de cada aspecto, para seguir con la selección y codificación de los temas más repetidos y significativos. Luego se encontraron las categorías inductivas que permitieron determinar la importancia de la práctica dada en la población identificada.

Para la categoría de *aprovechamiento del tiempo libre* se desarrollaron seis (6) planes de clase, tres para la subcategoría de bienestar físico y tres para la subcategoría de bienestar mental. Esta reconoció que utilizar el tiempo en diversas actividades determina resultados importantes respecto de la intención de salud y bienestar. Prado (2020) define esto como una forma de usar el tiempo en actividades externas a las laborales o académicas, para el desarrollo de habilidades y destrezas más allá de un conocimiento en sí, es decir, dedicarse a nuevas formas de aprendizaje que favorezcan otro tipo de alcances.

De lo anterior, utilizar el ecoturismo como forma de esparcimiento, asume grandes intenciones, por ejemplo, según Durán y Ledezma (2016) el fortalecimiento de la condición física, aprendizajes según los objetivos de los investigadores, comprensión del mundo y la naturaleza, creación de valores entorno al cuidado de la flora y fauna, y desarrollo de las relaciones sociales. De esta manera, se asume que el ecoturismo es la manera más eficaz en esta población para aprovechar el tiempo, sobre todo cuando el objetivo es dejar enseñanzas ecológicas y de cuidado social.

Para el cumplimiento de ello, se describe a continuación las subcategorías que estuvieron alrededor de esa intención de la siguiente manera: se describe la actividad, su objetivo y lo que surgió en la observación, luego se evidencia la relación entre las dos y las categorías emergentes de esos dos procesos de intervención, teniendo en cuenta que las actividades se realizaron con el mismo objetivo.

10.1.1.1. Bienestar físico

Para la primera subcategoría se encontraron algunas circunstancias interesantes alrededor de las practicas establecidas, a partir de los sucesos evidenciados en las actividades. Mediante el

planteamiento de la primera actividad mantel *de piedras* que consistía en utilizar muchas piedras en forma de mantel sobre los cuales debían llevar cualquier papel que encontrarán en el desplazamiento montañoso. Se observó una gran relación con el ambiente y un gran progreso en el cuidado corporal desde la práctica de actividad física y su relación con el ambiente. El objetivo de la actividad fue aportar al medio ambiente recogiendo las basuras y contribuyendo a la relación entre los participantes y el medio ambiente que, de manera indirecta, aportaría al desarrollo de su condición física.

Figura 1.

Actividad mantel de piedras



Nota. Esta investigación

Para la misma subcategoría, se desarrolló la actividad *llevando el aro*, que consistió en ir desplazando un aro mientras se realizaba el senderismo en montaña. Los participantes que tenían el aro debían ir recolectando basuras y pasarlo para que todos lo logaran. A partir de eso se observó gran destreza en la utilización del elemento, recolección de basuras y relaciones sociales más

fuertes. Por eso, el objetivo de desarrollar relaciones y generar un contexto de actividad física más amplio, fue reconocido como importante.

Figura 1. Llevando el aro



Nota. Esta investigación

Al realizar la tercera actividad *el barco*, que trató de ir avanzando en la caminata hacia el volcán Cumbal de manera que sea posible ir anexando basura a una bolsa que quería ser el barco, cada vez que las personas iban poniendo sus basuras, se mencionaban palabras o frases alusivas a las sensaciones del lugar. El objetivo de la actividad se relacionó con la concientización de las personas frente a la contaminación de la naturaleza, el desarrollo de la condición física y el aprovechamiento del tiempo libre.

Figura 2. Llevando el aro



Nota. Esta investigación

A partir de esas tres actividades se reconoció que los participantes durante el conocimiento de lugares como la laguna verde y el volcán Cumbal identificaron la importancia del bienestar físico a través de varias demostraciones. Esas están expuestas y agrupadas en cuatro categorías inductivas:

- ***Cuidado corporal:*** indumentaria, comida saludable, caminata, senderismo, hidratación, expresiones de cansancio, dolor muscular.
- ***Medio ambiente:*** reciclaje y basura
- ***Cultura:*** Conocer la Laguna verde, Conocer el Volcán Azufra, Conocer el Volcán Cumbal, Madre naturaleza, Relación y agradecimiento a la naturaleza, Preservación de la flora y fauna

- **Relación social:** *Apoyo entre compañeros, Participación, Apoyo, Cuidado del otro, Atención y Solidaridad.*

Para la primera categoría inductiva *cuidado corporal*, se encontró que los participantes e investigadores le dieron gran valor a todo lo relacionado con su salud física, donde fue de vital importancia la hidratación y a alimentación en los trayectos de senderismo. Asimismo, comprendieron que para un estado de bienestar es necesario sentirse dueños de la vida y amantes de buen cuidado corporal.

En ese sentido, Liévano (2021) asegura que las prácticas de actividad física y deporte son una forma acertada de generar hábitos saludables, desde saber utilizar unos buenos zapatos hasta reconocer una buena alimentación. Cuando existen buenas pautas durante una práctica física, es posible que se incremente los niveles de felicidad y alegría, y como consecuencia, un bienestar físico. A partir de eso, se comprende que mientras más trabajo físico existió en las actividades, su salud estaba siendo satisfactoria, resultado de ello, mejor respuesta aeróbica y muscular en los procedimientos.

Sin embargo, dentro del comienzo de la práctica de ecoturismo, es decir, en las primeras sesiones, el cansancio y dolor muscular fue exacerbado a comparación de las prácticas posteriores. Fernández et al. (2019) dicen que no puede desecharse dentro de la actividad física la aparición de dolor y cansancio, pues son respuestas fisiológicas del sistema nervioso central que evidencian el cambio de ritmo sobre el que se ha acostumbrado el sujeto sedentario. Nadie puede esperar que en unas pocas horas o días de actividad física la persona no evidencie esas condiciones, es más, por más deportista de rendimiento que sea, siempre van a ser dos condiciones infaltables. Ya la cuestión sería si existe una patología huérfana, de base o adquirida en ese tiempo. Aquí será necesario el control progresivo de los estímulos físicos para generar una adaptación al ejercicio.

En ese sentido, se hace necesario que, a lo largo de cualquier actividad deportiva, el cuerpo este en un constante cuidado, de manera que sea posible alcanzar los objetivos y las intenciones planteadas. Castro et al. (2020) dicen que el cuidado corporal es una forma de alcanzar logros y objetivos deportivos, sobre todo durante su práctica; por ejemplo, hidratarse, cuidar la postura y llevar una marcha correcta, son formas de lograr resultados positivos. Los teóricos aseguran que, en prácticas como caminatas y carreras, uno de los aspectos más importantes es que las personas cuiden su cuerpo, su mente y su espíritu, ya que se considera que un equilibrio de estos lleva a un éxito inefable.

Dice, Rodríguez (2023) que la práctica de actividad física genera el cuidado de la salud, ya que es un estado de bienestar físico, mental y social que es esencial para llevar una vida plena y satisfactoria. El cuidado del cuerpo es directamente proporcional al cuidado de la salud debido a la adquisición de hábitos y prácticas que tienen como objetivo promover la salud y prevenir enfermedades. Estos hábitos incluyen una dieta saludable y equilibrada, la práctica regular de actividad física, evitar el consumo de drogas y alcohol y seguir las recomendaciones médicas para prevenir y tratar enfermedades.

De la misma forma, durante esas prácticas de senderismo, se encontró que el *medio ambiente* es una constante importante alrededor del bienestar físico, esto evidenciado que entre mejor este el entorno, el sujeto podrá tener mejores adaptaciones y su vida física mejoraría. Dice Moreno (2022) que la salud física va a depender directamente del entorno donde se desenvuelva la persona. En su estudio asegura que cuando el sujeto se expone a un ambiente difícil y que implique el uso de su cuerpo en posturas anormales, podrá ser una causa directa de daños corporales; a diferencia si, el individuo se relaciona con un ambiente que se adecue a su cuerpo y necesidades.

Entendiendo lo anterior, el ambiente permite que un sujeto indistintamente de la actividad que realice, logre adaptarse de manera correcta. Por ejemplo, un atleta se relaciona bien con una pista de atletismo, un boxeador con su rin, un futbolista con su cancha en césped, entonces la buena adecuación permitirá este tipo de alcances. En este caso específico, cuando cada participante reconoció el reciclaje como una forma de cuidado de su contexto, sintió satisfacción y las actividades se lograron de la mejor manera. Ante eso, dice López y Aragonés (2019) que el contexto bien cuidado es una manera de alcanzar objetivos físicos, es decir, si una persona que practique cualquier tipo de actividad física provee el cuidado del lugar que utiliza, posiblemente sentirá satisfacción durante su práctica.

Para un caso más específico, Valiño (2020) dice que el cuidado del entorno ambiental mientras se realizan actividades como senderismo y caminatas deportivas, es una buena estrategia para acoger más participantes y realmente volver esas prácticas más objetivas, pues será el ambiente quien determine la efectividad de algo. Entonces, aquí se relaciona las expresiones de algunos participantes cuando decían: *“volveré por este lugar a ver si cuidaron del aseo que realizamos”*

A partir de lo anterior, cuando los sujetos reconocieron como importante el contexto, también asimilaron que la *cultura* es una forma de generar beneficios físicos, sobre todo cuando hay un conocimiento de los lugares. Aseguraron que se desconocía la Laguna Verde y el Volcán Cumbal, y que, de no ser así, hubieran ido muchas veces a realizar senderismo. Ante eso, Lumbreras (2005) dice que una forma de enriquecer las prácticas deportivas del senderismo y todo lo relacionado al ambiente, es generar una mejor cultura del conocimiento ambiental, es decir, entre mayor sea el reconocimiento de un lugar, mayor será la participación sobre este.

Analogamente, De Oliveira et al. (2015) develan que culturizar a las personas sobre el contexto en el cual viven muestra muchas ventajas, por ejemplo, mejor participación en esos lugares,

mayores cuidados, conocimiento histórico del caso particular, relaciones sociales efectivas y sentido de pertenencia. Todas cubren el sentido cultural del hecho deportivo, y es que entre mayor sea la relación entre el entorno y el sujeto, mejores beneficios a su salud tendrán. Indiscutiblemente, se logrará evidenciar una relación correcta con los lugares y el deporte.

Mientras eso sucede, la *relación social* es una manera correcta de evidenciar lo específico del senderismo realizado. Todo lo alcanzado alrededor del cuidado corporal, la cultura y el medio ambiente es un producto de la relación social entre los investigadores y los participantes, ya que es posible que existan auto, hetero y coenseñanzas que permitan diversos aprendizajes alrededor de una hecho o suceso causal. Ejemplo, durante las actividades de senderismo al volcán Cumbal y Azufra, el apoyo de los demás permitió completar el recorrido, mediante solidaridad y tolerancia. En estudios de Cuesta et al. (2017) las personas que tienen lazos sociales más amplios y diversos viven más. También tienden a tener mejor salud física y mental que las personas con menos relaciones. El apoyo social podría brindar protección especial en los momentos difíciles.

Cuadra et al. (2016) asegura que la relación social incrementa la salud física y mental y como consecuencia los años de vida se exacerban. Cuando una persona comparte y dialoga está activando un mayor sentido de análisis a nivel cerebral que le va a permitir comprender hechos ajenos, esto le servirá para planear soluciones colectivas y tomar decisiones personales. La persona que tiene amigos y que comparte sus prácticas deportivas con otros desarrolla la colaboración, solidaridad y tolerancia, razón que le permitirá aprender y tener conductas más correctas.

10.1.1.2. Bienestar mental

Esta subcategoría tuvo el propósito de generar bienestar mental en los participantes a partir del conocimiento del ecoturismo, además de aportar a la condición física y a su relación social. Aquí se realizan tres planes de clase que efectúan un buen proceso de intervención. Importante aclarar

como en la anterior descripción de subcategoría, que se realiza una descripción de la praxis y seguido a ello las categorías inductivas con su discusión teórica, esto con el fin de mostrar la relación directa entre las mismas.

La primer actividad denominada *balón mano* desarrollada en la Laguna de Bosa, trató de jugar con un balón en el ambiente natural, de manera que se utilice el espacio y zonas verdes para hacer una relación entre el cuerpo y el ser. Esta actividad tuvo como objetivo desarrollar la interacción entre los sujetos con el medio ambiente, de manera que sea posible apreciar las particularidades que el medio les brinde para los diversos propósitos.

Figura 3. Balón mano



Nota. Esta investigación

La segunda actividad denominada *ingresa al aro velozmente*, trató de utilizar grupos y recorridos hacia ciertos aros para contribuir al trabajo en equipo, pero también a que mediante este tipo de actividades sea posible la tranquilidad y serenidad durante este tipo de prácticas. Importante aquí apreciar que es posible aportar desde el ecoturismo hacia nuevas para disminuir el estrés y la carga laboral, sobre todo cuando se anexan este tipo de actividades grupales.

Figura 4. Ingresas al aro velozmente



Nota. Esta investigación

La tercera actividad denominada *play wáter* en la que se utilizaron grupos iguales de participantes, demostró la capacidad de los participantes entorno a la relación con el ambiente, en este caso el agua, donde a modo de un partido de baloncesto, lograron interiorizar todos los beneficios del ambiente en ese momento. Aquí se hizo necesario analizar cuando feliz se observaba a los participantes y la tranquilidad que emanaba este tipo de relaciones, y es que tal como ellos lo exponen, cualquier tipo de actividad que sea afín al aporte de la naturaleza, siempre será bien aceptada.

Después de observar esas actividades, se reconoció su aporte desde las prácticas ecológica y senderismo al análisis de las siguientes categorías inductivas:

- **Relación mente y cuerpo:** Conexión naturaleza y mente, desarrollo cognitivo a través de la relación entre el movimiento y la concentración, cuidado del ambiente
- **Actitud:** Logro de las actividades, caminatas activas, felicidad y alegría

La primera categoría inductiva *relación mente y cuerpo*, fue una constante importante alrededor de las situaciones evidenciadas, sobre todo en las expresiones de los participantes: “*la relación con el ambiente genera un bienestar corporal*”, “*escuchar los sonidos de la naturaleza me sienta muy bien*”. Esto sugirió entender que la relación entre la mente y el cuerpo generalmente propicia buena salud y por ende bienestar físico. Ocampo (2006) dice que toda practica al aire libre es una forma de situar las ideas en relación con la necesidad corporal, es decir, generar conocimientos que van a determinar el movimiento humano de manera armoniosa, y así se convierte en algo consciente. En ese sentido, cuando algo se vuelve consciente, estará obligado a realizarse correctamente y los frutos serán mejores.

Sin embargo, Liévano (2021) asegura que la cuestión entre mente y cuerpo dependerá de la condición analítica y madura de la consciencia de cada individuo, es decir, si una persona no reconoce aspectos importantes y no los analiza, probablemente su comportamiento corporal no será adecuado, a diferencia de un sujeto que analiza y comprender las ideas exteriores en sentido coordinativo. Esto quiere decir que, la función cerebral y corporal deben emanarse alrededor de interrelación entre lo que se piensa y lo que necesita el cuerpo.

Para eso, se hace necesario un proceso de adaptación en el entorno donde sea posible que la mente se conecte con el cuerpo, y eso es lo que permite la actividad física al aire libre, propender desde la tranquilidad y desde la crítica ambiental, todo lo necesario para que el bienestar físico sea posible. Dice Ocampo (2006) que es necesario asumir que el entorno ambiental es una forma para que los sujetos salgan de su zona de confort y se relacionen con el contexto a partir de lo que el

contexto les propicie, sonidos, olores, sabores y textuales; con eso será posible aterrizar las propias necesidades y transmitirle al cuerpo un bienestar desde la tranquilidad que emana.

De otra parte, el tema de *actitud* es una constante transversal a toda la investigación, y es que, si esta no hubiera existido, posiblemente nada hubiera sido posible. Por tanto, en las actividades de *balón mano e ingreso el aro velozmente*, se comprendió que todos los participantes sentían interés alrededor de todo lo que realizaron. Por eso, dicen Caldera et al. (2015) que la actitud es una predisposición psicológica o una representación abstracta y específica, hacia la cual se siente una atracción favorable o desfavorable. Dicho concepto, tiene un carácter individualizado, en el que es el sujeto quien entiende, critica lo que le parece bien o mal y toma decisiones con respecto a lo que necesita.

Al respecto Estrada (2012) entiende esa actitud como un proceso unitario básico propio de la personalidad, donde es una referencia y predisposición de lo que el sujeto entiende de la realidad. No obstante, la actitud pese a que puede ser definida desde el plano personal, la virtud de su esencia también se centra en la relación sujeto-contexto; donde es este quien permite la asimilación de nueva información. Asegura la misma autora que desde el plano social y psicológico, esta actitud está sujeta al -rol-; entendido como la conducta que se da de manera individual propia de la personalidad. Ciertamente es que, cuando se hace referencia al término actitud, hay que valorar el hecho que es una disposición mental que permite la resolución de diversos factores desde la propensión que se tenga hacia el objeto y/o persona.

Esa idea, asegura comprender que en su determinación actúan componentes diferenciados como afecto, conducta y pensamiento. Caldera et al. (2015) aseveran que, para comprender la actitud desde la representación de algo, debe incluirse la actuación de tres componentes: un afectivo (sentimiento de agrado), un cognitivo (la idea de algo) y un conductual (la acción según

el sentimiento y la idea). En ese sentido, se logra comprender que, en las prácticas como el senderismo, sentir agrado sobre lo que se está realizando va a determinar que tanto respondería el cuerpo durante el proceso. Por ejemplo, cuando los participantes se sintieron felices cuando escuchaban sonidos naturales y al observar animales o estructuras novedosas sentían que su cuerpo estaba bien, porque lograron gracias a él, entender el significado de la naturaleza.

Para esta categoría se llevó a cabo seis planes de clase para la categoría de conciencia ambiental ecológica, en la que se plantean tres actividades para la subcategoría de ética ambiental y tres para la subcategoría de control ambiental. A continuación, se evidencian las actividades, sus objetivos y su relación teórica directa, cuyo sentido es demostrar las categorías inductivas presentes en el proceso.

Para esta subcategoría se desarrollaron tres actividades fundamentales, que, de manera conexas, se relacionan y permiten el afianzamiento de los procesos sociales alrededor de la conducta y actitud con el ambiente. Se sabe con este tipo de praxis, que cuando el ambiente muestra un gran cuidado, probablemente el cuerpo responda de la misma manera porque simplemente se siente bien. Entonces, se hizo necesario enfrentar el proceso conductual por medio de la ética ambiental, que asume el valor que el ser le da a la naturaleza y a sus beneficios.

Para ese cumplimiento, se realizó la primera actividad denominada *jornada de limpieza en entorno naturales*, que propendió desde el senderismo una apuesta a la recolección de basuras y desechos aprovechables, donde mientras se realizaba caminatas cada participante con su bolsa recolectaba lo que consideraba basuras o reciclaje. Por medio de esta actividad se reconoció la importancia del trabajo pedagógico para centrar los ideales de las personas en relación con la necesidad del medio ambiente.

Figura 5. Ingresa al aro velozmente



Nota. Esta investigación

También se desarrolló la actividad *diviértete recolectando*, aquí cada persona tuvo su bolsa y un palo que les permitía tomar los papeles e ingresarlos a las bolsas. Con ese tipo de prácticas, se observó una gran intención de limpieza por parte de los participantes, de las que claramente pudo existir una mejor conducta respecto de otras que ellos mismos mencionaron “*a veces no se conoce como afectamos el planeta, hasta que realmente lo vivimos desde la observación*”, “*quizá es triste ver como contaminamos nuestro contexto, sin tan siquiera tener un poco de culpa*”.

Figura 6. Diviértete recolectando



Nota. Esta investigación

Para el cumplimiento de la subcategoría se planteó la tercera actividad denominada *siembra de nacederos*, en la que se sembraron estos elementos para contribuir a la llegada de agua a muchas partes secas que se observaron. Con este procedimiento se quiso concientizar a los participantes alrededor de la importancia del agua como fuente de vida, cuyo recorrido muchas veces no llega a las zonas naturales por culpa de la contaminación que pequeños segmentos de los senderos han ocluido. Al observar esta actividad se determinó que las personas, aunque desconozcan y muchas veces no tengan empatía con el ambiente, necesitan que otros, ligados al tema ecológico, los orienten y generen algo de cambio en sus conductas.

Figura 7. Siembra de nacederos



Nota. Esta investigación

Si se realizó una lectura minuciosa de las expresiones por cada actividad, pudo haberse comprendido que las tres generan procesos de obligación pedagógica para el cambio frente a la recolección de residuos contaminantes en el medio ambiente. Entonces se entiende su relación directa entre sus objetivos y determinación, lo que confluye en las siguientes categorías inductivas:

- ***Cuidado ambiental:*** jornada de limpieza, reciclaje, ayudar a la adecuación de los espacios, entorno de libertad y su organización ayuda a evitar el estrés.
- ***Pedagogía ambiental:*** Enseñanza del cuidado de la flora y fauna y actividades turística.

Dentro del área de Educación Física, más que educar desde el movimiento, también se presenta generar procesos mentales que vayan más allá del cuerpo físico, entonces entra a considerarse todo lo que está entre la moral y la ética. En ese sentido se general algo interesante y es el *cuidado ambiental* que, para Salas (2021) es una forma de concientizar a las personas y llevarlas a mantener

su contexto limpio y sin contaminaciones, y de esa manera, este posibilitará actividades y espacios libres para trabajar. Eso significa que la respuesta natural va a depender directamente del cuidado que como seres humanos planteemos.

Ante eso, el nuevo milenio ha reconocido la *Pedagogía ambiental* como estrategia para proponer actividades, didácticas y equipamientos que sirvan para que las personas entiendan la importancia de cuidar el medio que los rodea. Tovar (2013) afirma que lo pedagógico hace referencia a formas de entender o teorías sobre la educación, que es un proceso desde el que genera conocimiento sobre los procesos educativos, y que es la vivencia de los procesos educativos; entendiendo que dichas teorías, formas de producción y vivencias son relativas y provisionales, en tanto su objeto de estudio o razón de ser, la educación, está en constante transformación por su complejidad.

De esa forma, es posible entender que una forma de generar procesos centrados en esta situación es utilizar la pedagogía como la manera de analizar e investigar los sucesos correspondientes a la situación ambiental vivida. Comprender un problema y plantear una solución hace parte del propósito de este tipo de pedagogía, y es que se asume como una constante para el desarrollo del medio ambiente y de la sociedad que lo rodea. Una pedagogía ambiental permite según Tovar (2013) y García (2018) un enfoque más ético y consciente de los estados problemáticos de su realidad.

En el caso específico del ecoturismo, comprender todas las actividades y técnicas utilizadas permitió que los participante entendieran la importancia de un ambiente limpio, del reciclaje y de la concientización acerca de los beneficios que tiene siempre que exista una buena conservación. Cada paso dado dentro de las practicas permitió que el participante asumiera una responsabilidad más fuerte en su vida, y es que García (2018) dice que cuando la persona que está en contacto con

el ambiente comprende el llamado que le hace, está realmente entendiendo su rol en la vida, pues está conectado desde su mente y cuerpo para poder proponer y establecer alternativas para que siga su crecimiento natural.

Es por eso por lo que la población educada ambientalmente es un ingrediente crítico para el desarrollo sustentable. Reconocer que las competencias ambientales de los estudiantes universitarios contribuyen al cuidado del ambiente, agua, residuos sólidos, alcantarillas. El trabajo con la pedagogía ambiental para el desarrollo de competencias demanda de métodos lúdicos (títeres) que propicien que los estudiantes se conviertan en sujetos de su propio aprendizaje y gestores ambientales. García (2018) dice el medio ambiente, la dependencia que tiene la humanidad de la naturaleza, con la consiguiente responsabilidad de cuidarla para las generaciones futuras, es un axioma ancestral, presente en todos los pueblos de la Tierra.

Para esta subcategoría se comprende que el ambiente necesita de la mano humana para poder enriquecer su desarrollo progresivo, lo que significa fijar estrategias para que se disminuya la contaminación. Sin embargo, como bien se conoce, no será un proceso sencillo, pero si es importante afrontarlo desde cualquier paso que se pretenda para corregirlo. De esa manera, a continuación, se evidencia la descripción de las actividades propias de este proceso y los hallazgos a modo de categorías inductivas que, por la relación directa de las actividades, se realiza luego de la descripción de cada una.

Para la primera actividad denominada *la gallinita ciega ambientalista*, en la que se formaron grupos de igual número de participantes y a uno de sus integrantes, quien estuvo vendado los ojos, se lo guio para recolectar diversos residuos. Alrededor de esta actividad, se reconoció que el trabajo en equipo y la retroalimentación entre ellos es una forma de corregir ciertas conductas, por

ejemplo, se mencionó “*a veces es bueno tener personas alrededor que orienten a generar mejores obras ambientales, por ejemplo, reciclar*”, “*el hecho que otra persona conozca la importancia del reciclaje hace más fácil llegar a la meta*”.

Figura 8. Gallinita ciega ambientalista



Nota. Esta investigación

La segunda actividad denominada *charlas educativas*, tuvo como propósito que mediante caminatas en senderismo se informara sobre la importancia del cuidado del ambiente, sobre todo porque aporta directamente al cambio que el ambiente necesita. Durante estos procesos, los participantes se asombraban de la cantidad de basura que observaban y la relación con los índices de daños que eso causa en la humanidad según la información de los estudiantes.

Se mencionó en esos recorridos que el mundo cursa por una difícil situación de contaminación, sobre todo en lugares que ni se conocen, porque son en ellos donde se alojan los residuos. Muchos de ellos se asombraron, otros reflexionaron y muchos se cuestionaron sobre la forma en que se está

destruyendo el planeta. Básicamente, expresaban: “a veces creemos que por botar una simple basurita al suelo no hacemos nada, pero hemos creado un monstruo ambiental”, “no es posible que desde nuestra casa estemos dañando el mundo, arrojando papeles al baño, botando residuos de comida por el lavaplatos. Somos el demonio del mundo”.

Figura 9. Charlas ambientalistas



Nota. Esta investigación

De lo expuesto anteriormente surgieron dos categorías inductivas, una para cada actividad, no obstante, la relación que aquí se hace es por la correspondencia de la una con la otra. Se determinaron:

- **Concientización:** mejorar el trato del hombre con la naturaleza
- **Mejor ambiente:** ayudar con el reciclaje y tener mejor actitud ambiental
- **Interacción ambiental:** conocer flora y fauna, agradecimiento a la madre tierra y conocer los recursos hídricos.

El planeta es un lugar que brinda muchos beneficios a todo aquel que lo habita, sin embargo, el ser humano es un destructor por naturaleza. El arrojar basuras y ser indiferente al problema que eso causa, es una forma de dañar el medio ambiente, asimismo, la falta de reciclaje y buenas obras

con la naturaleza es una manifestación de destrucción. En ese sentido, resulta infalible según Rodríguez (2020) que es necesaria la concientización de los seres humanos alrededor del trato con el medio ambiente, en el que se haga una claridad entre lo que es correcto. Además, se debe llevar a la luz que no es necesario tener multinacionales o empresas grandes que trabajen sobre el tema, sino que desde el hogar y/o lugar de trabajo, promover este tipo de consideraciones.

Dice Prado (2020) que el ser humano tiene la capacidad de concientizarse cuando realmente ve que está generando un problema, pero que esa actitud crítica no se gana porque él así lo decida, sino porque se logre reconocer que produce un error. Esto básicamente lleva a que el ser humano entienda que dañar al medio ambiente no es poner una bomba atómica, sino simplemente pegar un chicle en una piedra. De esta manera, la concientización se ha convertido en un tema debatido en el que entra a referirse la conducta y la decisión del hombre respecto de su acto en el entorno.

En ese sentido, cuando los sujetos se concientizan es posible que el ambiente mejore, de manera que sea posible un hábitat sostenible y manejable. Ante eso, Corrales (2010) dice que, ante prácticas como el reciclaje, una buena actitud de los seres humanos y su concientización, se podría decir que el planeta mejoraría, en el que sería fácil habitar, vivir y sobrevivir. Ante eso, las particularidades de avance del mundo están en manos de los humanos, pues se asumen como los constructores del mundo y de todo lo que en él existe.

Un mejor ambiente determina un bienestar físico y mental en todo el sentido de la palabra, por ejemplo, en las prácticas deportivas dice Rodríguez et al. (2020) que permitirá una mejor relación, porque el contexto estará limpio y así es más sencillo realizar cualquier tipo de actividad. En la parte mental, es fácil afirmar que el ambiente limpio, revela un afloramiento de las sensaciones y

sonidos ideales para generar paz mental, o lo mismo que decir, escuchar a los pájaros, el sonido del aire y el río.

10.3. Evaluando la efectividad del ecoturismo en la actividad física desde el transepto

A partir de las actividades y los resultados previamente descritos, se realizó el formato transepto en una de las salidas al volcán galeras con una altitud de 4276 metro sobre el nivel del mar, se otorga un compartir de conocimientos, mediante el aceso, relizando unas serie de preguntas sobre sus vivencias, que le pareció estos sitios, actucion ante la problemática ambiental, tiene usted una buenas condición fisca,

Durrance (2015) se utilizan para descubrir la dimensión espacial de la realidad de los miembros de la comunidad. La herramienta enfatiza los recursos naturales de la comunidad mientras toma en cuenta los aspectos sociales. Este posee dos pasos importantes, primero, una caminata sistemática con facilitadores y miembros de la comunidad local para observar el área colindante, anotando detalles de topografía, recursos naturales, oportunidades, y problemas; y segundo, la creación de un diagrama del transepto de la ruta de la caminata, dividiendo el área en zonas agroecológicas y anotando parámetros, problemas, y soluciones potenciales relevantes a cada zona.

En el presente, el transepto se utilizó en un formato guía donde se plantearon 19 preguntas cuya intención fue conocer las percepciones de los participantes alrededor de las experiencias con las actividades en los lugares turísticos, con el fin de llegar a reconocer si el ecoturismo es una forma de actividad física contribuyente a su condición. Asimismo, con este tipo de herramienta se reconocer como particular, que las determinaciones por parte de los sujetos es una forma de generar acciones de cambio siempre que se identifiquen aspectos problémicos.

Para el análisis de estas condiciones se tiene en cuenta la participación de 10 sujetos que respondieron a 13 preguntas. Esto quiere decir que las 10 personas corresponden al 100% del estudio. Importante reconocer que se plantean gráficas para determinar los aspectos más relevantes de sus percepciones. El análisis por gráficos consta de cuatro ítems fundamentales para cada pregunta: la pregunta realizada, el porcentaje de personas, la apreciación numerada según las respuestas y el ítem de respuesta más repetido en sus conversaciones. Aquí se analizará cada pregunta, con su respectivo sustento teórico de acuerdo con los porcentajes más altos y relevantes.

10.3.1. *Pregunta uno del transepto. ¿Qué le parecieron los sitios turísticos?*

Figura 3.

Resultados pregunta uno del transepto

Pregunta uno	Personas	Apreciación	Respuesta
¿Qué le parecieron los sitios turísticos?	40%	1	Agradables y sirven para expresarse con libertad
	30%	2	Son únicos
	10%	3	Concientización
	20%	4	Conocer la naturaleza desde la historia

Nota. Esta investigación

En esta pregunta se quiso reconocer la percepción de los participantes respecto de los lugares visitados, sobre todo para reconocer que tan factible fue la práctica del Ecoturismo. El **gráfico 5**, determina dos condiciones importantes, una tabla en la que se evidencian 4 apreciaciones, es decir, el factor más repetitivo en las conversaciones que, claramente se relaciona con la respuesta. La otra condición la gráfica de porcentajes, en los que se evidencia la relación con las respuestas establecidas.

Según las respuestas, el 40% de los participantes aseguraron que los sitios turísticos son agradables y permiten la expresión de libertad. El porcentaje restante se divide en apreciaciones como el conocimiento de la naturaleza, la concientización y como contextos únicos, siendo estos importantes, pero no para discutirlos. Para el porcentaje principal, autores como Reyes y Campo (2020) aseguran que las prácticas al aire libre son lugares que permiten el conocimiento de algo nuevo a partir de la expresión de libertad, sustentados en que la naturaleza es la única forma para salir de rutinas laborales y académicas.

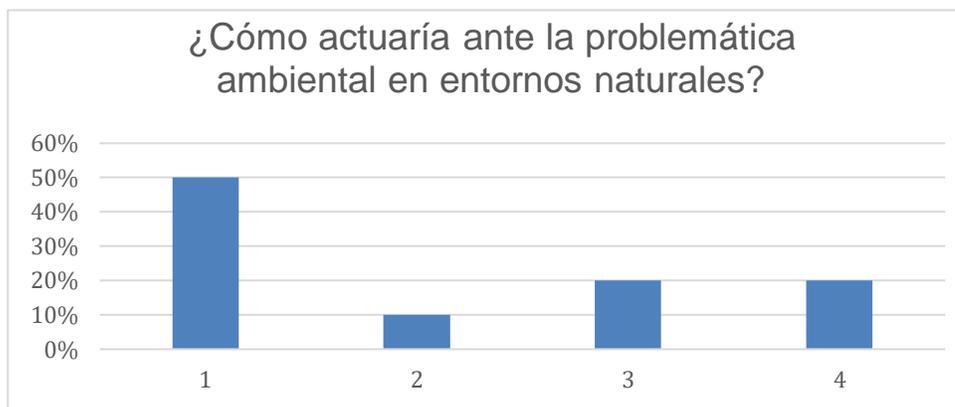
Asimismo, mencionan Duran y Ledezma (2015) que el uso de la naturaleza en relación a los espacios y sus posibilidades aporta al aprendizaje de cualquier cosa, por ejemplo, algún deporte, temática de escuela o simplemente lograr ciertas destrezas. Entonces, es una forma equivalente entre lo que se desea desarrollar con el aporte a las necesidades de libertad de cualquier sujeto, en el que se va a favorecer el aspecto cognitivo, social y motriz.

10.3.2. Pregunta dos del transepto. ¿Cómo actuaría ante la problemática ambiental en entornos naturales?

Figura 4.

Resultados pregunta dos del transepto

Pregunta dos	Personas	Apreciación	Respuesta
¿Cómo actuaría ante la problemática ambiental en entornos naturales?	50%	1	Reciclaje
	10%	2	Jornadas de limpieza
	20%	3	Intervenir a la familia
	20%	4	Implementar políticas de conservación



Nota. Esta investigación

En la segunda pregunta, se comprende que el 50% de los participantes reconocieron que optarían por reciclar para combatir la problemática ambiental. Mientras que un 20% de ellos dicen que sería bueno la intervención a la familia y el otro 20% en la implementación de políticas de conservación. Aunque al juzgamiento de porcentajes, es claro comprender que la mejor forma es el reciclaje, pero Sanmartín et al. (2017) aseguran que sí, el reciclaje es una gran forma para erradicar problemáticas de basuras y contaminaciones, sin embargo, esta forma está efectuada cuando la población es concientizada desde su crianza y las políticas públicas medioambientales. Lo que significa que esas tres apreciaciones son coherentes y se relacionan directamente.

Bonilla (2016) afirma que el reciclaje es la segunda forma de evitar la contaminación a nivel mundial, porque permite la adecuación de residuos según su utilización. Además, esta forma está determinada por estructuras pedagógicas ambientalistas en las que debe actuar el estado, la sociedad y la familia, donde sea posible lograr lo que se efectúa en el gobierno. El autor asegura que es posible que el reciclaje sea una forma para contrarrestar muchas problemáticas, pero no solo basta con pensar que es la única manera, sino que sea una praxis constante. Esto es posible siempre que las políticas establecidas obliguen a la sociedad a su cumplimiento y no como una simple orientación.

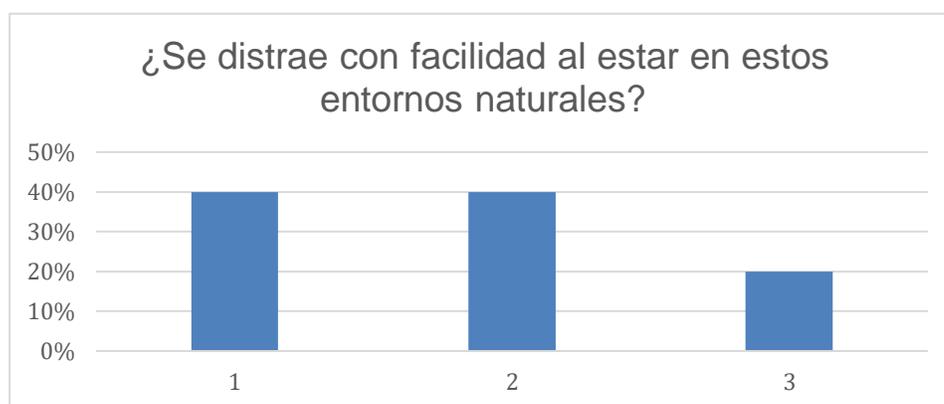
Teóricos como Casado (2018) en su estudio ambiental, afirman que una de las formas más rentables para contrarrestar la contaminación es exigir en los hogares la recolección de residuos frente al reciclaje, donde se permita una mejor organización entre las intenciones públicas y lo que debe ejecutarse en los casos, de esa forma el ambiente mostraría menor porcentaje de basura y los seres humanos podrían acercarse con mayor frecuencia a este tipo de lugares.

10.3.3. Pregunta tres del transepto. ¿Se distrae con facilidad al estar en estos entornos naturales?

Figura 5.

Resultados pregunta tres del transepto.

Pregunta tres	Personas	Apreciación	Respuesta
¿Se distrae con facilidad al estar en estos entornos naturales?	40%	1	Si, me expreso libremente
	40%	2	Si, disminuyo el estrés
	20%	3	Si, me relaciono socialmente



Nota. Esta investigación

Para esta pregunta se comprende que la población asegura en un 100% que los entornos naturales les permite distraerse con facilidad, sin embargo, determinan que logran otro tipo de

alcances con estas prácticas. El 40% dice que esa distracción en el ambiente les provoca una expresión de libertad, mientras que el otro 40% afirma haber disminuido el estrés por esas praxis y sólo dos personas aseguraron que les favorece a la relación social.

En ese sentido, se reconoce que, en cualquier condición, el entorno ambiental es una forma para crear cualquier tipo de beneficio, en este caso particular, generar libertad de acción y reducir el estrés. Reyes y Campos (2020) dice que las practicas al aire libre con una intención de ejercicio o actividad física permiten reducir el estrés en personas que laboralmente cargan horarios inflexibles y perduran mucho tiempo sentados o en actividades repetitivas. Cuando se tiene un contacto con algún elemento de la naturaleza como actividad física, se está fortaleciendo la mentalidad, el cuerpo y la sociabilización, factores enriquecedores para un crecimiento armonioso.

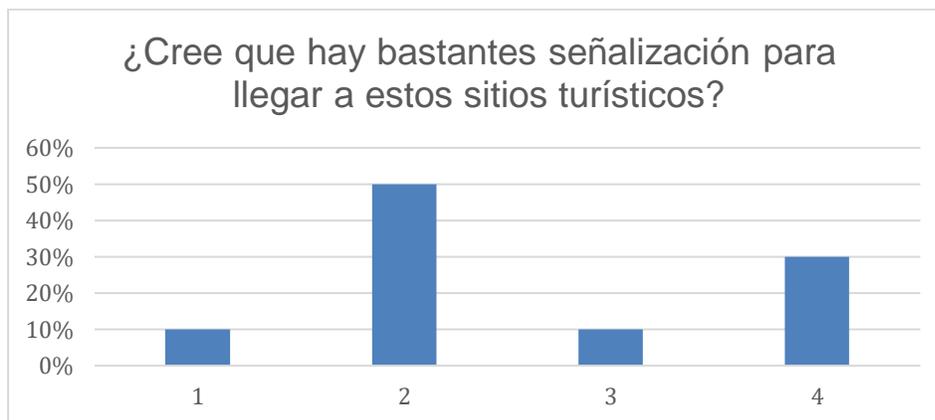
Rodríguez et al. (2021) dice que es posible que las prácticas al aire libre influyan para que las personas eviten el desarrollo de patologías como lumbalgias, cervicalgias, escoliosis y obesidad, esto a partir de una constante puesta en el ambiente para que se limite el estrés que el cuerpo siente constantemente en un puesto de trabajo. Esto aportaría como consecuencias una práctica laboral más eficiente y coherente, porque cuando el trabajador maneja una relación con el ambiente a modo de pausa activa constante, se propiciaría un bienestar total en este tipo de actividades.

10.3.4. Pregunta cuatro del transepto. ¿Cree que hay bastantes señalizaciones para llegar a los sitios turísticos?

Figura 6.

Resultados de la pregunta cuatro del transepto

Pregunta cuatro	Personas	Apreciación	Respuesta
¿Cree que hay bastantes señalizaciones para llegar a estos sitios turísticos?	10%	1	No hay señalización
	50%	2	Hay poca señalización
	10%	3	Si hay señalización
	30%	4	Depende del lugar



Nota. Esta investigación

Esta pregunta tuvo un enfoque importante para reconocer el funcionamiento de la actividad física, porque ante la existencia o no de señalización existía tranquilidad para poder llegar a ciertos lugares, caso contrario, generaba estrés y se limitaba toda la actividad. En ese sentido, el 50% de la población asegura que durante el senderismo no hay mucha señalización, y la que existe, ya está en deterioro. Esto significa que, al no existir este tipo de vistas, probablemente las actividades y los procesos se limiten un poco.

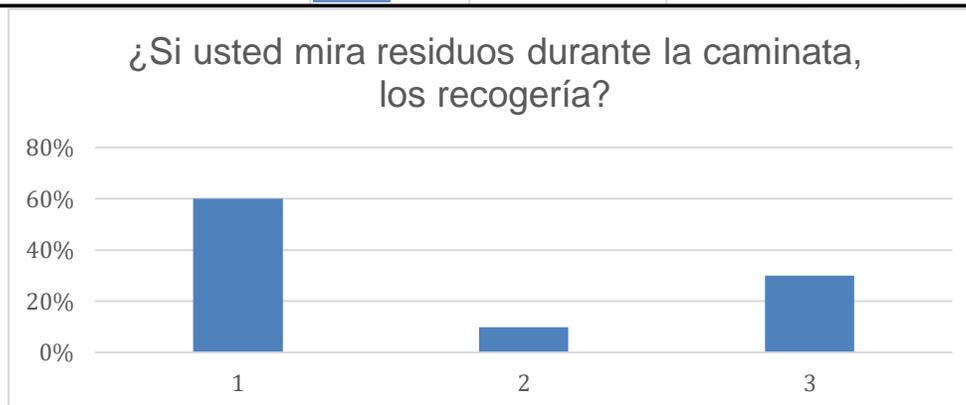
Por lo anterior, afirma Naranjo (2009) que cuando se realiza senderismo o cualquier forma de ecoturismo es necesario que el ambiente propicie facilidad para realizarlo, por ejemplo, buenas zonas verdes, señalización y elementos que aporten a su desarrollo. En ese sentido, las políticas ambientales de cualquier lugar turístico deben revisar y obligar a las entidades que cuidan los lugares a facilitar que exista una correcta forma de guía, porque sería fácil atender al turista y a todo aquel que desee transitar por esos lugares.

10.3.5. Pregunta cinco del transepto. ¿Si usted mira residuos residuales durante la caminata, los recogería y por qué?

Figura 7.

Resultados de la pregunta cinco del transepto.

Pregunta cinco	Presonas	Apreciación	Respuesta
¿Si usted mira residuos residuales durante la caminata, los recogería y porque?	60%	1	Si, porque ayudo a tener un ambiente limpio
	10%	2	No, porque no es mi responsabilidad
	30%	3	No, porque interfiere en mi caminata



Nota. Esta investigación

Esta pregunta tuvo gran relevancia porque fue uno de los enfoques más importantes alrededor de las actividades realizadas, sobre las cuales se quiso concientizar a la población en la relación de actividad física y el reciclaje como forma de mejorar el medio ambiente. En ese sentido, el 60% de la población determina que durante las caminatas si recolectarían basuras, con el fin de aportar a la disminución de la contaminación.

Casado (2018) dice que es necesario que la sociedad que se relaciona con la naturaleza tenga presente conductas de aseo para aportar de alguna manera al proceso de no contaminación mundial. Cuando los sujetos tienen costumbres y valores arraigados al cuidado ambiental,

posiblemente su comportamiento con la naturaleza será de agradecimiento. Se dice por eso que el ser humano debe convertirse en un colaborador de experiencias naturales, en las sea posible analizar su cambio en forma de aporte a cada ser humano.

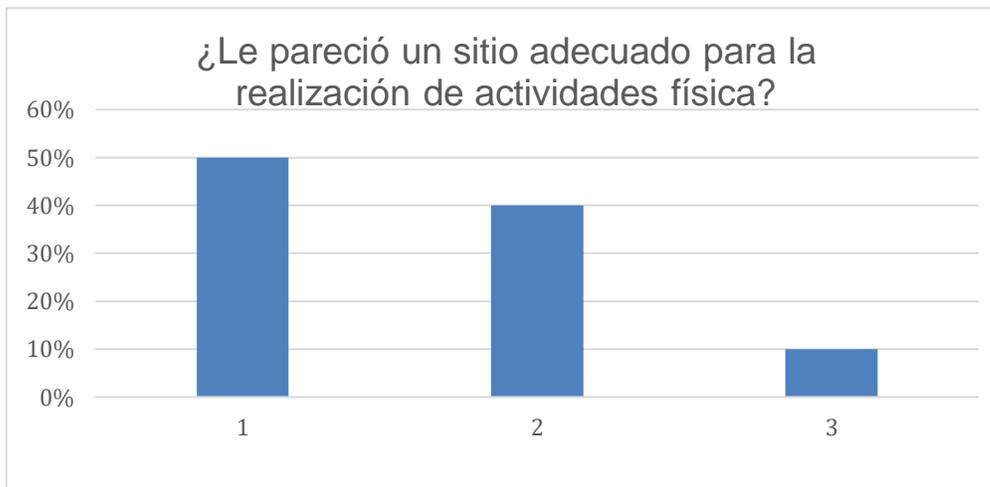
En ese sentido, el ambiente limpio será una forma de aportar a las actividades físicas, sobre todo porque de este depende un buen desenvolvimiento de los participantes. Rodríguez et al. (2021) asegura que un ambiente limpio permite un desarrollo correcto de cualquier tipo de actividad física, es más, va a favorecer metodologías y estrategias para que se innove.

10.3.6. Pregunta seis del transepto. ¿Le pareció un sitio adecuado para la realización de actividades físicas, por qué?

Figura 8.

Resultados pregunta seis del transepto

Pregunta seis	Personas	Apreciación	Respuestas
¿Le pareció un sitio adecuado para la realización de actividades físicas. Por qué?	50%	1	Si, porque son espacios amplios para fortalecer la parte cognitiva, social y motriz
	40%	2	No, porque hay mucha distracción y el clima no es bueno
	10%	3	Si, porque cuenta con instalaciones deportivas



Nota. Esta investigación

Esta pregunta permitió reconocer la efectividad del ecoturismo como una forma de actividad física. El 50% de la población determinan que los ambientes visitados desarrollan y fortalecen la parte cognitiva, social y motriz. En ese sentido autores como Rodríguez et al. (2021), dicen que la práctica de actividad física en entornos naturales favorece al desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y motrices. Para las primeras, el sujeto logra desarrollar mejor su inteligencia, pensamiento y llega a conocer otro tipo de condiciones, lo que significa, contribuir al crecimiento conceptual. En el caso de lo social, se dice que cada vez que las prácticas en la naturaleza existen, es necesario estar acompañado de algún guía o grupo, que convierte todo en una estrecha relación de iguales, esto favorece la comunicación y la solidaridad.

Para la parte motriz, como un aspecto relevante, se reconoce que el uso de la naturaleza como forma de activación, permite que el cuerpo se desarrolle con afinidad y libertad, de manera que su condición mejore. Ante eso, también Casado (2018) dice que la naturaleza y los entornos que ahí se muestran son una forma para que las personas se activen de una mejor manera, y así su capacidad aeróbica y muscular mejores, siempre que se utilicen programas planificados de actividad física.

En el proyecto presentado se realizan diversas técnicas e instrumentos para obtener óptimos resultados en la investigación es fundamental en el proceso metodológico la investigación en el grupo sujeto de estudio, en la cual se ejercieron diversas actividades como senderismo, caminata ecológica, actividades lúdicas, reconocimiento de los lugares culturales de las etnias en Nariño, por ende se obtuvieron unos buenos resultados del tema de investigación una de las más representativas fue el aprovechamiento del tiempo libre ya que muchas de nuestros participantes se sintieron bien ya que se salieron de su zona de confort para disfrutar de estas aventuras tanto cultural, ideológico, ecológico, entre otras, en ya que estas culturas del mundo buscan de alguna manera expresarse a través de los hombres, por medio de arte rupestre, pictógrafos. Una de las partes fundamentales fue que ellos visitaron estos sitios como la laguna de la Cocha, santuario de las Lajas, Andrés de Tumaco, río Ñabi, Virgen de la Playa, laguna del Telpi entre otras, en la cual se promovió la actividad física como también aportamos un granito de arena en estos entornos realizando charlas ecológicas, reciclaje, señalización, marcación de terreno, organización de carteles para el cuidado de la flora y fauna.

Conclusiones

Luego del análisis y discusión de resultados se reconoció como importante las siguientes conclusiones.

Inicialmente, la ruta metodológica fue una forma eficiente para llegar a recolectar la información, sobre todo porque desde las percepciones y experiencias de los sujetos, se comprendió la problemática y los hallazgos más significativos. Asimismo, la teorización y los antecedentes legales permitieron englobar los procesos de manera eficiente, asumiendo el aspecto ético como forma para respetar su identidad y necesidad.

En ese sentido, cada objetivo demostró su eficiencia en todo el proceso. Primero, el objetivo número uno del cual se pretendió identificar el estado de su condición física mediante GPAG y PAR-Q que arrojaron algunas irregularidades respecto de la actividad física, reconociendo que, ante las extenuantes horas laborales, se incrementa el sedentarismo y la inactividad física. Esto llevó a comprender que los trabajadores se han alejado constantemente de cualquier forma de ejercicio, escudándose en su trabajo, el gusto y la actitud.

Por eso, se plantearon una serie de actividades que respondieron al objetivo número dos, donde se encontraron particularidades importantes. Primero, todas las personas comprendieron que el trabajo en el ambiente es una forma de salir de la rutina y disminuir el estrés; segundo, porque les permite salir de la rutina y relacionarse con otro tipo de situaciones. De esa manera, el segundo objetivo asumió que la relación entre el ecoturismo y la actividad física va a permitir una correlación entre la necesidad ambiental y la humana, en la que las dos, si se relacionan, podrían aportarse mutuamente.

De la misma manera, se reconocieron intenciones propias del objetivo tres, cuya situación a partir del transepto es atender al valor del ecoturismo en la vida de cada participante, sobre todo porque ellos aceptaron que este tipo de prácticas les aportó en todas sus dimensiones: mental, social y física. Aquí es importante reconocer que utilizar el ecoturismo es una forma de salir de la rutina y aprovechar el tiempo libre, de manera que se acerque a nuevas oportunidades para reflexionar y comprender la realidad.

Asimismo, se pudo entender que la relación con el ambiente es una forma que posibilita conocer nuevos lugares, afianzar relaciones sociales y aportar al cuidado del medio ambiente, y en tal sentido tomar los beneficios de esas prácticas. En el mismo sentido, estar alrededor de la naturaleza ayuda a mejorar las capacidades físicas básicas, de manera que las personas se sientan más activas y su condición física cada vez mejore.

Recomendaciones

El presente estudio desde todo el logro alcanzado, reconoce que existen grandes viabilidades a lo largo de nuevas prácticas, lo que significa que los profesionales del área de Educación Física deberían preocuparse por fortalecer la condición física de las personas desde herramientas tan básicas como el ecoturismo. De igual forma, habría que dilucidar en prácticas docentes centradas en la relación adecuada del ambiente con el área, en el que se encuentra el sentido importante y relevante de la naturaleza sobre el campo a trabajar.

Asimismo, los profesionales deben reconocer como importante la preparación conceptual y práctica de este tipo de temáticas, comprendiendo que el quehacer docente significa conocimientos reflexivos y significativos frente a la actual realidad del área en el contexto social. Además, deberían propender dentro de sus enseñanzas factores determinantes para el alcance el tema, cuya intención sea propiciar concienciación y cultura institucional.

Importante también entender que, las práctica en Educación Física no son simplemente deporte, sino que existen otras ramas, por ejemplo, el ecoturismo que ramifican variedad de posibilidades motrices, cognitivas y de actitud frente al fortalecimiento de la condición física de las personas. En ese sentido, se recomienda implementar más herramientas que utilicen la Educación Física en otros contextos, donde se salga de las líneas convencionales que hoy por hoy se han generado.

Referencias

- Arcos Gaviria, Y. M. Estrategia de Innovación aplicada al Balneario de Aguas Termales del Corregimiento de Genoy, San Juan de Pasto–Nariño, 2018.
- Agüera, F. O. (2014). Turismo y cooperación al desarrollo: Un análisis de los beneficios del ecoturismo para los destinos. *El Periplo Sustentable*, (26), 47-66
- Arias, B. N. L., Mariela, J. R. S., Chiguano, R. E. O., & Otacoma, A. P. A. (2021). La educación y su importancia en el fortalecimiento del ecoturismo. *Perspectiva de gestión sostenible en el desarrollo de las localidades. Dominio de las Ciencias*, 7(3), 735-755.
- Arráez, M., Calles, J. y Moreno, L. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 7(2), 171-181. <https://bit.ly/364LSN6>
- Ascuntar, J. y López, A. (2021). Competencias Investigativas (tesis de maestría, Colombia).
- Barrero, J. (2020). La importancia de la Educación Ambiental en estudiantes de básica y media en tres instituciones educativas públicas en El Espinal-Tolima. *Miradas*, 15(1). 129-142.
- Bautista, G. M. (2008). El envejecimiento y la actividad física. *Movimiento científico*, 2(1).
- Burbano García, L. H. (2018). Modelo de formación en educación ambiental y turística para el desarrollo del ecoturismo sustentable en la comuna ancestral de indígenas Pasto La Libertad, provincia del Carchi (Master's thesis).
- Carreño, J. (2013). Libertad como aspecto central de la formación y la educación en recreación. Libro académico: educación física, deporte, recreación y actividad física: construcción de ciudadanías. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331698>
- Castro, R., Fanning, M., Monsalve, N., Díaz, G., Oliva, Y. y Cayaca, M. (2020). Importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta: revisión sistémica cualitativa. *Ser*,

Saber y Hacer de enfermería, 1(1).

<http://revistas2.unprg.edu.pe/ojs/index.php/RFE/article/view/378>

Caviedes, D. y Olaya, A. (2017). Ecoturismo en áreas protegidas de Colombia: un revisión de impactos ambientales con énfasis en las normas de sostenibilidad ambiental. *Luna azul*, 46.

<https://www.redalyc.org/journal/3217/321759619016/html/#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20ecoturismo%20hace%20referencia,cumplimiento%20de%20sus%20objetivos%20de>

Cifuentes, R. (2011). Diseño de proyectos de investigación cualitativa. Centro de

Publicaciones Educativas y Material didáctico. <http://files.coordinacion-deinvestigaciones.webnode.com.co/200000021-47c0549bf3/Enfoque%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf>

Cintra, O. y Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lectura: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(159).

Correa, J. (2017). Hacia una epistemología del desconocimiento. *Revista Colombiana de Filosofía de la Ciencia*, 17(35). <https://www.redalyc.org/pdf/414/41455170005.pdf>

Criollo, J. y Vizúete, G. (2018). El cuidado del medio ambiente y su importancia en la educación inicial. *Didácticas y Educación*, 9(4).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6716271>

Cuadra, A., Medina, E. y Salazar, K. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Árida. *Límite*, 11(35). <https://www.redalyc.org/pdf/836/83646545005.pdf>

Cuesta, J., De la Fuente, R., Vidriales, R., Hernández, C., Plaza, M. y González, J. (2017). Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo.

- International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1).
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537003.pdf>
- De Oliveira, C., Fumi, A., Medina, P. y Dos Santos, A. (2015). El senderismo como dinamizador de la competitividad del destino turístico: un análisis de las oportunidades de la ciudad de pelotas, RS, Brasil. *Rosa dos Ventos*, 7(4), 506-525.
<https://www.redalyc.org/pdf/4735/473547038004.pdf>
- Fernández, I., Giné, M. y Canet, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescente en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Especializada en Salud Pública*, 93.
<https://www.scielo.org/article/resp/2019.v93/e201908047/>
- García, I., Pompa, S. y López, Á. (2016). Ecoturismo como herramienta para promover el empoderamiento: el caso del Ejido San Francisco en el Área de Protección de Flora y Fauna Sierra de Álvarez, San Luis Potosí.
- García, J. (2018). La pedagogía ambiental desarrolla competencias para la conservación y cuidado del ambiente: experiencia con estudiantes universitarios.
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/564/535>
- García, J. F., & Sande, D. Z. (2021). Incorporación de contenidos de actividades en el medio natural y de ocio en la educación formal (TSEAS): Una experiencia de espeleología. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 820-828.
- Gómez, R. y Fernández, N. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en un club deportivo social. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 65-73. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n3/1578-8423-CPD-20-3-65.pdf>

GRUPO DE INVESTIGACIÓN INTERDISCIPLINARIO PEDAGOGÍA, CUERPO Y SOCIEDAD (GIPCS) Lewin Martínez, (2000). La investigación-acción en el aula. Universidad Simón Bolívar.

Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2). 1-9.
<https://bit.ly/32NNgEt>

Hamui, A. y Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60. n <https://bit.ly/321vmtX>

Hernández, C. R. (2017). Estrategias pedagógicas para mejorar la convivencia escolar desde la actividad física y el deporte. *Ciencia y actividad física*, 3(2), 1-14.

Hernández, I. (2012). Investigación cualitativa: una metodología en marcha sobre el hecho social. *Rastros Rostros*, 14(27), 57-68. <https://bit.ly/2IhYhCw>

Hernández, I., Unriza, M., Llenez, H., Simanca, F. y Angarita, L. (2019). Cultura de paz: concepciones, percepciones y compromisos. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. doi: <https://doi.org/10.16925/9789587601961>

Hidalgo, Y. y López, Y. (2015). La hermenéutica en el pensamiento de Wilhelm Dilthey. *Girot. Revista de Filosofía*, 11(1), 324-341. <https://bit.ly/315xXGD>

Jareño, J. A. C. (2020). Orígenes e impactos del ecoturismo: Origins and impacts of ecotourism. *Kalpana-Revista de Investigación*, (18), 5-32.

Liévano, J. (2021). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Revista internacional de Pedagogía e Innovación educativa*, 2(2).
<http://editic.net/ripie/index.php/ripie/article/view/68>

Linares, L. y Orozco, S. (2020). *Relación entre actividad física y dolor lumbar en alumnos de terapia física y rehabilitación* (trabajo de investigación, Colombia).

- https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11436/1/IV_FCS_507_TI_Linares_Orozco_2020.pdf
- López, L. (2013). La hermenéutica y sus implicaciones en el proceso educativo. SOPHIA, colección de filosofía de la educación, 15, 85-101. <https://bit.ly/2Mf0T69>
- López, M. y Aragonés, J. (2019). Psicología y medioambiente: un reto ineludible. *Papeles del psicólogo*, 40(3). <https://www.redalyc.org/journal/778/77864998001/77864998001.pdf>
- López, R., Casajús, J. y Garatachea, N. (2018). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedad en trabajadores sedentarios: una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 92, <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v92/1135-5727-resp-92-e201810071.pdf>
- Lumbreras, C. (2005). Pasea: senderismo, cultura y naturaleza con ecologistas en acción. Una propuesta de educación ambiental. *Ecosistemas*, 14(3). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54058837015>
- Manzaneda, A. (2008). Uso no convencional de los espacios para la practica físico-deportiva en la clase de Educación Física. *EfDeportes*, 12(118). <https://efdeportes.com/efd118/uso-no-convencional-de-los-espacios-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm#:~:text=Utilizar%20actividades%20no%20convencionales%20para,Adecuar%20los%20espacios%20y%20materiales.>
- Martínez, A., Palma, M., Pérez, I., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez, L., Romero, C. y Delgado, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 12(1). <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n1/articulo05.pdf>
- Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Silogismo*, 8, 1-33. <https://bit.ly/21FBxjs>

- Martínez, R. (2010). La importancia de la educación ambiental ante la problemática actual. *Revisita electrónica Educare, 1*. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114419010.pdf>
- Moreno, A. (2022). Salud y medio ambiente. *Revista de la Facultad de Medicina, 65*(3). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422022000300008
- Neira, C., Ospina, C. y Rodríguez, J. (2015). Deportes no convencionales para la convivencia y participación en centros penitenciarios y carcelarios (trabajo de grado, Colombia). <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2657/TE-18452.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ocampo, J. (2006). Consciencia, mente, cuerpo: tres conceptos de actualidad. *Historia y filosofía de la medicina, 51*(6). <https://www.medigraphic.com/pdfs/abc/bc-2006/bc064h.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud, Vigilancia y Prevención basada en la población. Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) en español. Ginebra, Suiza. OMS; 2016. Disponible en: https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ_ES.pdf
- Orgaz Agüera, F. (2014). Análisis del ecoturismo en República Dominicana: desarrollo sostenible. El caso del monumento natural Saltos de la Damajagua. Bernal Ulloa, S. A., Sánchez Vargas, L. F., & Paez Ruiz, M. D. R. Active Always Colombia.
- Orgaz Agüera, F. (2014). Análisis del ecoturismo en República Dominicana: desarrollo sostenible. El caso del monumento natural Saltos de la Damajagua.
- Ortiz, A. (2005). Enfoques y métodos de investigación en las ciencias humanas y sociales.

- Osorio Zuluaga, C., Monsalve Betancur, P., & Sierra Sepulveda, J. (2013). Investigación del desarrollo del ecoturismo en Colombia como una gran oportunidad de exportación de servicios.
- Parlebas, Pierre. (2008) Juegos, Deporte Y Sociedades. Léxico de praxeología motriz. Editorial Paidotribo.
- Pastor, José. (2007). Salud, estado de bienestar y actividad física. Editorial Wanceulen S.L.,
- Payer, M. (2005). Teoría del constructivismo social de Lev Vygotsky en comparación con la teoría Jean Piaget. Caracas, Vanezuela: Universidad Central de Venezuela
- Payer, M. (2005). Teoría del constructivismo social de Lev Vygotsky en comparación con la teoría Jean Piaget. Caracas, Vanezuela: Universidad Central de Venezuela.
- Pérez, Santiesteban. Pérez, F. Velázquez, Hechavarría. García Ortiz. (2009). Calidad de vida y su relación con el envejecimiento, 2009; 13(2) <http://www.cocmed.sld.cu/no132/no132rev1.htm> 2 de 5 28/01/2014 14:24].
- Quispe, D. y Sánchez, G, (2011). Encuestas y entrevistas en investigación científica. Revista de Actualización Clínica Investiga, 10, 490-494. <https://bit.ly/2ZkleMZ>
- Rodríguez, C. (2023). Importancia de la actividad física para el cuidado de la salud. *Fronteras en ciencias sociales y humanidades*, 1(2). <https://fronterasdelsociedad.com/index.php/ferevista/article/view/100/177>
- Rodríguez, V., Bustamante, L. y Mirabal, J. La protección del medio ambiente y la salud, un desafío social y ético actual. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(4). <https://www.redalyc.org/pdf/214/21421364015.pdf>
- Rosa, S. M. (2013). Actividad física y salud. Ediciones Díaz de Santos.

- Ruedas, M., Ríos, M. y Nieves, F. (2008). Hermenéutica: la roca que rompe el espejo. *Investigación y Postgrado*, 24(2), 181-201. <https://bit.ly/31aLJ8A>
- Salas, H. (2020). Educación ambiental y su contribución al cuidado y protección del ecosistema. *Fides Et Ratio*, 21(21). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071-081X2021000100013&script=sci_arttext
- Sánchez, A. (2010). El artículo sistematización de experiencias: construcción de sentido desde una perspectiva crítica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 29, 1-7. <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194214466001.pdf>
- Sierra, F. (2019). La entrevista en profundidad. Función, sentido y técnica. En Gonzáles, G. y Krohling, C (Eds.), *Arte y oficio de la investigación científica: cuestiones epistemológicas y metodológicas* (301-379). Ediciones Ciespal. <https://bit.ly/32QddD8>
- Tovar, J. (2013). Pedagogía ambiental y didáctica ambiental como fundamentos del currículo para la formación ambiental. *Revista Brasileira de Educação*, 18(55). <https://www.redalyc.org/pdf/275/27529319005.pdf>
- Trigo Oroza, C., Navarro Patón, R., & Rodríguez Fernández, J. E. (2016). Didáctica de la educación física y actividades en el medio natural. Efecto sobre la motivación, necesidades psicológicas básicas y disfrute en el alumnado de primaria.
- Valiño, A. (2020). Senderismo y deporte de montaña en las órdenes de sanidad. *IUSPORT*. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/77219/142661.pdf?sequence=1&isAllowed=>
y

Anexos

Anexo A. Compromiso ético

Yo, Juan Giraldo Ortiz Díaz con cédula de ciudadanía No. 1081594827, estudiante de la Licenciatura en educación física e investigador del proyecto denominado: **Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales**

asumo el siguiente compromiso ético:

- a)** La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b)** Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c)** Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d)** La investigación mantiene un valor social que representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e)** Realizar la validez científica del diseño como del proceso de la investigación.

- f)** La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g)** La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que en ella se presentasen.
- h)** Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos provinieren.
- i)** La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j)** La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 20/05/2022 Juan Giraldo

(Firma)

NOMBRE

Cédula de Ciudadanía: 1081594827

Elaboración por: Claudia Jiménez

Anexo B. Compromiso ético de la investigación

Yo, Gabriel Andrés Cabrera Grijalba con cédula de ciudadanía No. 1085947189, estudiante de la Licenciatura en educación física e investigador del proyecto denominado: **Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades físicas en la naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales**

asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que en ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.

- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 20/05/2022

Daniel cabrera

(Firma)

NOMBRE

Cédula de Ciudadanía: 1081594827

Elaboración por: Claudia Jiménez

Anexo C. Compromiso ético de la investigación

Yo, Jairo David Villota con cédula de ciudadanía No. 1143870926, estudiante de la Licenciatura en educación física e investigador del proyecto denominado: **Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales**

asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que en ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.

- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 20/05/2022

__Jairo Villota

(Firma)

NOMBRE

Cédula de Ciudadanía: 1081594827

Elaboración por: Claudia Jiménez

Anexo D.

Ecoturismo una opción para conocer a Nariño a través de la actividad física en la naturaleza en el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la ciudad de Ipiales

Grupo focal

Se realizará en una entrevista grupal dirigida por un moderador a través de un guion de temas o de entrevista.

Objetivo: generar un ambiente de dialogo en la cual cada participante se exprese de manera autónoma mencionando sus opiniones sobre el tema de investigación

Ecoturismo

- 1- ¿creen que es importante el ecoturismo para las personas de la comunidad?
- 2- ¿ustedes conocen lugares que fomenten el ecoturismo en entornos naturales en la región de Nariño?
Si su respuesta es afirmativa mencione cuales.
- 3- ¿ustedes porque creen que el ecoturismo ayuda a cuidar las zonas naturales? Si su respuesta es afirmativa mencione por qué.

Aprovechamiento del tiempo libre

- 1- ¿consideran que el ecoturismo es una alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre? Si tu respuesta afirmativa manifiesta cual.
- 2- ¿Qué actividades conocen en el ecoturismo para el fomento del aprovechamiento del tiempo libre? Si tu respuesta afirmativa menciona cuales.

Conciencia ecológica ambiental

- 1- ¿consideran ustedes que el ecoturismo ayuda a mejorar las prácticas de reciclaje en los entornos naturales? Si tu respuesta considera por qué.
- 2- ¿Consideran que el ecoturismo fomenta a las personas a tener un interés en promover la educación para cuidado del medio ambiente?

Bienestar físico

- 1- ¿creen que el ecoturismo genera beneficios al bienestar físico, cuáles beneficios?
- 2- ¿ustedes creen que la actividad de ecoturismo en la naturaleza mejora la salud de las personas?

Bienestar mental

- 1 ¿consideran ustedes que el ecoturismo ayuda a mejorar el estado de animo de las personas al estar en estos espacios naturales? Porque.
- 2 ¿ustedes consideran que las prácticas de ecoturismo en los entornos naturales ayudan a liberar el estrés laboral? Si su respuesta es afirmativa diga por qué.

Ética ambiental

- 1- ¿creen que el ecoturismo mejora la ética ambiental de las personas al estar los entornos naturales? Si tu respuesta afirmativa menciona porque
- 2- ¿**consideran** que al realizar salidas ecoturísticas en la naturaleza se pone en práctica los valores medioambientales? Porque.

Control ambiental

- 1- ¿**ustedes** consideran que el ecoturismo ayuda a tener un control ambiental de los residuos inorgánicos en los entornos naturales? Si su respuesta afirmativa mencione por qué.
- 2- ¿creen es importante tomar medidas preventivas en el cuidado del medio ambiente al realizar salidas ecoturísticas?
- 3- ¿**creen** que el ecoturismo incentivo a las personas a tener un control ambiental dentro y fuera en los espacios naturales?

Anexo E

Ecoturismo una opción para conocer a Nariño a través de la actividad física en la naturaleza en el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la ciudad de Ipiales

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

*Entrevista para grupo de personas de la empresa
Valparaíso Travels de la ciudad de Ipiales seleccionados
para el estudio de caso*

La siguiente entrevista hace parte de un trabajo de investigación cualitativa en la que se búsqueda tener más información más detallada del grupo de personas

Objetivo: Es fomenta el Ecoturismo en Nariño a través de las actividades en la naturaleza, conociendo grupalmente nuevos contextos para protegerlos y que las futuras generación los pueda visitar y proteger transmitiendo conocimientos de generación en generación

**La información suministrada será solamente con propósitos académicos y manejada con estricta confidencialidad.*

Lugar: _____

Fecha: _____ **Hora:** _____

DATOS ENTREVISTADO	Nombre :	
	Apellido:	
	Edad:	
	Tipo de Sangre:	
	Estado civil:	
	Estrato social:	
	Formación Académica:	
	Domicilio particular:	
	Teléfono:	
	Correo:	
	Peso corporal:	
	Índice de masa corporal:	

	Manifiesta actualmente problema de salud	
	Usted toma algún medicamento por diagnóstico médico, mencione cual es: En caso de emergencia a quien y número se marca:	

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada enunciado y conteste marcando con una “x” la alternativa que considere conveniente. (Solo una respuesta).

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

Categoría	CONCIENCIA ECOLOGICA AMBIENTAL	5	4	3	2	1
Subcategoría	Ética ambiental					
1	Siento que es importante tomar medidas preventivas en el cuidado del medio ambiente al visitar un recurso natural.					
2	Considero que soy una persona que tiene interés en promover la educación para el cuidado del medio ambiente.					
3	Considero que al realizar un viaje hacia un recurso natural es esencial poner en práctica los valores medioambientales.					
Categoría	CONCIENCIA ECOLOGIA AMBIENTAL					
Subcategoría	Control ambiental					
1	Considera que es importante la recolección de residuos residuales en los espacios de ecoturismo					
2	Se considera una personas que ayuda al desarrollo sostenible en los entorno naturales					
3	Tu crees que es fundamental apaga bien las fogatas en entorno naturales para su conservación					
Categoría	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE					
Subcategorías	Bienestar físico					
1	Se considera usted una personas activa a realizar actividades en la naturaleza					
2	Considera que las actividades de ecoturismo fortalecen tus sus capacidades física					
Categorías	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE					
Subcategorías	Bienestar mental					
1	Siente que la practica en la naturaleza mejora la capacidad cognitiva de las personas					
2	Consideras que las prácticas en la naturaleza ayudan a la personas a expresarse líbremente					

3	Cree usted que es de las actividades de física en la naturaleza evitan enfermedades					
---	---	--	--	--	--	--

Anexo F
Cuestionario PAR-Q

Nombre y apellidos completos:

Objetivo: Conocer el estado de riesgo de los estudiantes con fines de transferir un programa de ejercicio o actividad física.

Indicaciones: Si usted desea comenzar a ser activo y desarrollar algún programa de ejercicio o actividad física, es recomendable que conteste las siete preguntas descritas en el cuestionario PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Con las respuestas que usted proporcione, el resultado del cuestionario le indicará si puede comenzar con el programa, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse.

El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y conteste a cada una con honestidad: Indique SI o NO.

í	o	
		¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardíaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?
		¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
		En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
		¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
		¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?

		¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
		¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

Si usted respondió:

No atodaslaspreguntas	Si a una omás preguntas
<p>Puede comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, siguiendo estas premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comience a realizar más actividad física de una manera gradualy progresiva. • Siga las recomendaciones sobre Actividad física para la Saludqueestablecela OrganizaciónMundialdela Salud. • Consulte con un profesional de la actividad física cualificadopara que evalúe su condición física y planifique correctamentesu actividad. <p>Es muy recomendable que evalúe también su tensión arterial. Sitienmásde144/94,hable con su médico antes de iniciar el programa de actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte con su médico antes de empezar un programa de actividad física, indicándole que realizó este cuestionario y las preguntas en las que respondió SI. • Si usted es personal de la UZ, contacte con el Servicio de Vigilancia de la Salud y pida cita para un reconocimientomédico. • Si usted no es personal de la UZ, puede consultar con su médico de cabecera o acudir a un especialista en Medicina del Deporte para realizarse un reconocimientomédicocon prueba deesfuerzo.

Nota: este cuestionario es **válido para un máximo de 12 meses** a partir de la fecha en que se completa y se convierte en inválido si su condición cambia de manera que usted debiera responder **SÍ** a cualquiera de las 7 preguntas. En caso de duda le recomendamos que consulte a su médico.

Anexo G

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

El Cuestionario Mundial sobre Actividad Física ha sido desarrollado por la OMS para la vigilancia de la actividad física en los países. Recopila información sobre la participación en la actividad física y sobre el comportamiento sedentario en tres marcos (o campos). Estos campos son:

- Actividad en el trabajo
- Actividad al desplazarse
- Actividad en el tiempo libre

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
9	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí</p> <p>No Si No, Saltar a P</p> <p>4</p>	P1
0	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p>	<p>Número de días</p> <p>┌</p>	P2
1	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	<p>Horas : ┌</p> <p>minutos ┌ : ┌</p> <p>┌ ┌</p>	P3 (a-b)

		hrs mi ns	
2	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí</p> <p>No Si No, Saltar a P7</p>	P4
3	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de <input type="text"/> días	P5
4	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : <input type="text"/></p> <p>minutos <input type="text"/> :</p> <p><input type="text"/></p> <p>hrs mi ns</p>	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
5	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí</p> <p>No Si No, Saltar a P 10</p>	P7
6	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de <input type="text"/> días	P8
7	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	<p>Horas : <input type="text"/></p> <p>minutos <input type="text"/> :</p> <p><input type="text"/></p> <p>hrs min s</p>	P9 (a-b)

En el tiempo libre		
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].		
8	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí</p> <p>No Si No, Saltar a P</p> <p>13</p>
9	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	<p>Número de días</p> <p>┌</p>
10	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas :</p> <p>minutos</p> <p>┌</p> <p>┌┐ :</p> <p>┌┌┐</p> <p>hrs</p> <p>mi</p> <p>ns</p>
		P10
		P11
		P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.

Pregunta		Respuesta		C ódigo
1	<p>¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	Sí	1	P 13
		No	2 Si No, Saltar a P16	
2	<p>En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?</p>	Número de días	<input type="text"/>	P 14
3	<p>En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p>	Horas : minutos	<input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	15 (a -b)
Comportamiento sedentario				
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. [INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>				
4	<p>¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?</p>	Horas : minutos	<input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	16 (a -b)

ANEXO H

Ecoturismo una opción para conocer a Nariño a través de la actividad física en la naturaleza en el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la ciudad de Ipiales

Transecto

Formato guía

- 1 que le parece el sitio turístico
- 2 usted como actuaria ante la problemática ambiental en entornos naturales
- 3 se distrae con facilidad al estar en estos entornos naturales
- 4 le daría comida a los animales
- 5 usted cree que hay bastantes señalizaciones para llegar a estos sitios turísticos
- 6 que piensan sobre las fogatas forestales en estos sitios
- 7 si usted mira residuos residuales durante la caminata los recogería
- 8 usted comería frutos silvestres durante la travesía
- 9 le pareció un sitio adecuado para la realización de actividades físicas.
- 10 usted fomentaría a sus familiares a visitar estos lugares naturales.
- 11 que experiencia sintió al contacto con la naturaleza
- 12 que tantos implementos lleva a la Caminata
- 13 si se perdería sabe que debe hacer
- 14 sabe qué hacer si se. Pierde
- 15 sabe que debe hacer si hay algún accidente durante el recorrido
- 16 siempre cuando viaja lleva sus implementos de primeros exilios
- 17 usted se cansa demasiado si realiza desplazamientos durante largo trayecto.
18. sufre de alguna enfermedad que le impida hacer el trayecto en entornos naturales.
- 19 siempre lleva consigo su botella de agua durante el trayecto.

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>REG. 2003 149.387-7</small> <small>VICERRECTORÍA ACADÉMICA</small>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 28/06/2023

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
 Universidad CESMAG
 Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado: **Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales**, presentado por el (los) autor(es) Juan Giraldo Ortiz Díaz, Jairo David Villota Peña, y Gabriel Andrés Cabrera Grijalba del Programa Académico Licenciatura en educación física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



NOMBRE Y APELLIDOS DEL ASESOR(A) *HUBER JONATHAN CORDERO BURBOS.*
 Número de documento *98.385.812*
 Programa académico *Lc. Educación Física.*
 Teléfono de contacto *3206507182*
 Correo electrónico *hpcordero@unicesmag.edu.co.*



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT 800 109 307-7
VIA DEL MEDIO AMBIENTE

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE
GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN
REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
VERSIÓN: 1
FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Juan Giraldo Ortiz Díaz	Documento de identidad: 1081594827
Correo electrónico: ojuangiraldo@gmail.com	Número de contacto: 3155018536
Nombres y apellidos del autor: Jairo David Villota Peña	Documento de identidad: 1143870926
Correo electrónico: jairovillota239@gmail.com	Número de contacto: 3103514458
Nombres y apellidos del autor: Gabriel Andrés Cabrera Grijalba	Documento de identidad: 1085947189
Correo electrónico: Dragondanicabrera@hotmail.com	Número de contacto: 3155606503
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: <i>HUBER YORDANNO CUASPO BURGOS</i>	Documento de identidad: <i>98.385.812</i>
Correo electrónico: <i>hacuaga@unice.edu.co</i>	Número de contacto: <i>320 650 7182</i>
Título del trabajo de grado: Ecoturismo una opción para conocer Nariño a través de las actividades Físicas en la Naturaleza con el grupo de personas de 15 a 30 años de la empresa Valparaíso Travels de la Ciudad de Ipiales	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación Programa de Licenciatura en Educación Física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio



institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 28 días del mes de junio del año 2023



UNIVERSIDAD
CESMAG

001.000.100.007.7
FUNDACION CESMAG

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE
GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN
REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAC-BL-FR-031

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

<i>Juan Giraldo ortiz</i>	<i>Jairo Villota</i>
Nombre del autor: Juan Giraldo Ortiz Díaz	Nombre del autor: Jairo David Villota Peña
<i>Gabriel Cabrera</i>	
Nombre del autor: Gabriel Andrés Cabrera Grijalba	Nombre del autor:
<i>[Signature]</i> Nombre del asesor	