

## **Actividades lúdico – deportivas para la conservación ambiental del Humedal Neuta (Soacha)**

### **Resumen**

El humedal Neuta ubicado en el Municipio de Soacha dentro de sus múltiples problemáticas arraigadas desde la contaminación, consumo de psicotrópicos, sentido de pertenencia deteriorado por parte de las comunidades aledañas al humedal, espacio amenazado por la construcción de urbanizaciones cercanas entre otras, se ha buscado nuevas estrategias de amenguar dichas amenazas con el ánimo de enaltecer la importancia de los ecosistemas no solo como patrimonio social si no como fuente principal de vida. Las ciencias del deporte encuentran desde su disciplina estrategias que pueden aportar por medio del deporte, ejercicio físico y recreación a renovar la relación hombre – naturaleza a partir de programas incluyentes que enfatizan sus esfuerzos en la recuperación territorial, cuidado y comportamiento adecuado en el ecosistema, sentido de pertenencia hacia a el humedal Neuta e integración social generando directamente proporcional nuevos hábitos de vida, mejoramiento de la condición física desde una mirada ambiental en la utilización del espacio natural.

El programa socio – ambiental a partir del movimiento humano se centra en la educación social que ofrece lúdica, deporte, recreación y/o ejercicio físico regular dirigido a toda la población desde los niños más pequeños hasta el adulto mayor en un espacio natural como el que ofrece el humedal Neuta, permitiendo que mediante su interacción se tejen nuevos vínculos entre los habitantes aledaños al humedal, se visite el ecosistema y se aprenda de su importancia e historia sin dejar de lado la construcción de bienestar mediante la relación cuerpo – ambiente desmitificando el imaginario del ejercicio en el parque o centros de acondicionamiento físico como único espacio disponible.

### **Palabras Clave:**

Medio Ambiente, Territorialidad, Actividad física, Ejercicio físico, lúdica, aprendizaje, comportamiento

## Tabla de Contenido

1. Introducción.....	Pág. 3
2. Marco teórico.....	Pág. 4
2.1. Objetivo General.....	Pág. 4
2.2. Objetivos específicos.....	Pág. 4
2.3. Construcción de conceptos.....	Pág. 5
3. Objetivo General.....	Pág. 23
4. Objetivos específicos.....	Pág. 23
5. Diseño metodológico.....	Pág. 24
5.1. Fases de intervención.....	Pág. 24
5.1.1. Fase de diagnóstico.....	Pág. 24
5.1.2. Fase de construcción del programa.....	Pág. 24
5.1.3. Fase de aplicación del programa lúdico – deportivo...	Pág. 24
5.1.4. Fase de evaluación y ajustes del programa.....	Pág. 24
5.2. Resultados esperados.....	Pág. 25
5.3. Indicadores.....	Pág. 25
6. Matriz de ejecución.....	Pág. 26
6.1. Fase diagnóstico.....	Pág. 26
6.1.1. Resultados esperados.....	Pág. 27
6.1.2. Indicadores de control.....	Pág. 27
6.2. Fase de construcción del programa.....	Pág. 28
6.3. Fase de aplicación del programa lúdico – deportivo.....	Pág. 30
6.4. Fase de evaluación y ajustes del programa.....	Pág. 31
7. Fase de diagnóstico.....	Pág. 32
7.1. Objetivo General.....	Pag. 32
7.2. Objetivos específicos.....	Pag. 32
7.3. Conclusiones.....	Pag. 36
8. Bibliografía.....	Pag. 37

## Introducción

La naturaleza y el hombre siempre han estado juntos, siendo el deber del ser humano cuidar el medio ambiente para asegurar su permanencia en la tierra. Los ecosistemas como lo son los humedales se ven amenazados constantemente, principalmente por las actividades del ser humano, afectando no solo el hábitat de otros animales si no el correcto funcionamiento de estos ecosistemas (Ministerio de ambiente, 2002).

Entidades como la Corporación Autónoma Regional (CAR) realizan esfuerzos para combatir las continuas amenazas que rodean los ambientes naturales siendo el principal la contaminación causada a partir de un rompimiento de lazos entre la naturaleza y el ser humano, nos hemos desligado de los humedales, de los bosques, de los árboles, de los animales, siendo cada vez ajenos a la madre naturaleza causando comportamientos absurdos como botar las basuras en los ríos, humedales, consumir alucinógenos y alcohol, fomentando los ambientes de paz y naturaleza en espacios mal olientes y nidos de delincuencia; es este el caso de muchos humedales de Colombia, por ellos se buscan estrategias que aporten al cambio como es el caso del humedal Neuta.

El humedal del Neuta es un ecosistema ubicado en el Municipio de Soacha (comuna número dos), en el barrio quintas de la laguna que según el consultorio ambiental de la Universidad Libre (2016) menciona, que comprende aproximadamente 41 hectáreas recubiertas por árboles, espejos de agua, fauna entre otras. El humedal presenta amenazas, ejemplo claro es el mal uso del espacio utilizado como lugar para arrojar el desecho de basuras, consumo de drogas psicoactivas y percepción de inseguridad por parte de los habitantes, lo cual dificulta la apropiación de este espacio.

La Corporación semillas de la tierra del sol junto con la Universidad de Cundinamarca en la facultad de ciencias del deporte y la actividad física, unen esfuerzos para que por medio del movimiento humano y el ejercicio físico se ejecute un programa que permita consolidar el sentido de pertenencia del espacio natural por parte de los habitantes aledaños, conciencia del buen uso del humedal, realización de actividades en promoción de la actividad física y esparcimiento sin alterar la armonía del ecosistema.

## **Marco teórico**

El siguiente marco teórico del trabajo titulado Construcción de un programa de actividad física, como medio socio – ambiental en la apropiación del ecosistema humedal del Neuta, dirigida a la población aledaña; consiste en dar una mirada a los principales antecedentes, aportes y conceptos más relevantes las cuales son: los ecosistemas importancia y cuidado (principalmente a humedales), la actividad física, recreación y deporte como medio de inclusión social, caracterización y dinámica de la población el municipio de Soacha; estos temas serán desglosados mediante una mirada conceptual de cada uno de ellos que entrelazan y sustentan este trabajo de investigación socio - ambiental.

### **Objetivo general.**

Demostrar que por medio de la actividad física, recreación, ejercicio físico y el deporte se puede concretar proyectos que aborden las problemáticas del humedal Neuta que impliquen recuperación de territorio natural y educación socio – ambiental a partir del conocimiento del impacto de programas aplicados a nivel nacional e internacional con un perfil que se ajuste contenidos del movimiento humano y el territorio natural.

### **Objetivos específicos**

1. Conceptualizar los factores importantes que abordan el tema por medio del rastreo de su definición que otorga organizaciones reconocidas, entes gubernamentales, investigaciones y otros autores especialistas en el tema concreto.
2. Conocer las características históricas, sociales, ambientales y políticas del municipio de Soacha donde se ubica el humedal del Neuta, en busca de dar cuenta de las condiciones del contexto y viabilidad en la aplicación de un programa de recuperación territorial y educación socio - ambiental.
3. Entender los beneficios físicos, psicológicos, emocionales, formativos y sociales que proporciona la actividad física, recreación, ejercicio físico y deporte reconociendo la pertinencia y multilateralidad de sus efectos en un programa de recuperación territorial y educación socio - ambiental.
4. Presentar los antecedentes que aborden desde el movimiento humano temáticas de recuperación territorial y educación socio – ambiental en busca de evidenciar los impactos positivos y negativos de un programa socio - ambiental que se han registrado en diversos contextos y problemáticas abordadas

## **Marco Teórico**

### **Construcción de conceptos**

- 1. Ecosistemas**
  - 1.1 Definición**
  - 1.2 Importancia**
  - 1.3 Clases de ecosistemas**
  - 1.4 Humedales**
  - 1.5 Humedales en Bogotá**
  - 1.6 humedal del Neuta**
- 2. Contextualización**
  - 2.1.1 Territorios**
  - 2.2 Principales problemáticas del Municipio de Soacha**
  - 2.3 Barrios que constituyen la Comuna dos de Soacha**
- 3. Actividad física, recreación y deporte**
  - 3.1 Definición**
  - 3.2 Beneficios atribuidos a la salud**
    - 3.2.1 Beneficios del ejercicio físico en la psiquis humana**
    - 3.2.2 Beneficios del ejercicio físico a nivel social**
  - 3.3 Recomendaciones de actividad física, recreación y deporte apropiados para realizar en un humedal.**
  - 3.4 Actividades desarrolladas en el humedal Neuta para la población aledaña.**
- 4. Antecedentes: Experiencias de la educación socio ambiental a partir de la actividad física y el deporte.**
- 5. Antecedentes: Recuperación territorial por medio de la actividad física, recreativa y deportiva.**

## **1. Ecosistema**

### **1.1 Definición**

Dentro del entendimiento común se puede abordar el concepto de ecosistema como una relación con el medio ambiente, lo cual no es erróneo, pero para entender de forma más precisa es adecuado extraer de la literatura los aportes conceptuales como el propuesto por Monge J (2002), menciona: “Los organismos vivos y su ambiente inerte están inseparablemente unidos y actúan recíprocamente entre sí. Estos organismos interrelacionados de un lugar y el medio en que viven constituyen un ecosistema” (p.385).

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud (OMS) dentro del programa cambio climático y salud humana, en su comunicado de bienes y servicios de los ecosistemas para la salud define el ecosistema como: “Se entiende por ecosistema la combinación de los componentes físicos y biológicos de un entorno. Estos organismos forman conjuntos complejos de relaciones y funcionan como una unidad en su interacción con el medio ambiente físico” (s.f.), hay que hacer notar que la influencia del ser humano y el sentido de pertenencia al ecosistema permite esta que la interacción se denotada con armonía.

Abogando en términos desde la política colombiana, la ley 165 de 1994 donde celebra el convenio sobre la diversidad biológica menciona: “Por "ecosistema" se entiende un complejo dinámico de comunidades vegetales, animales y de microorganismos y su medio no viviente que interactúan como una unidad funcional” (Artículo 2, términos utilizados). La ley colombiana en su esfuerzo de proteger su riqueza natural reconoce una dinámica entre seres vivos e inertes pero se considera necesario como se dará a conocer más adelante la importancia de resaltar la influencia del ser humano para que el ecosistema prospere como unidad funcional, dicho de otro modo es fundamental centrar la influencia de las acciones antrópicas en la dinámica que caracteriza un ecosistema.

### **1.2 Importancia**

Los ecosistemas contienen un alto nivel de importancia en la vida y salud de todo ser vivo debido a la influencia en la estabilidad climática, proporción de alimento constante y perpetuidad de diversas clases de fauna y flora entre otros. Su alteración dificulta el mantenimiento de estas funciones, perjudicando el ambiente en el que nos encontramos y causando destrucción, aumento de enfermedades infecciosas, emigración de la fauna y poblaciones, contaminación atmosférica y extinción de especies en el peor de los casos; adicionalmente un ecosistema maltratado deteriora el espacio de disfrute, recreación, turismo y educación que aborda el conocimiento de la tierra y el mundo natural en el que vivimos cobrando un valor intangible para las sociedades y culturas aledañas (OMS,(2005), p. 1, 5).

El ministerio de medio ambiente comprende la importancia de la biodiversidad colombiana como una fuente de calidad de vida reguladora y purificadora del aire y protagonista esencial del turismo, agricultura, alimentación, pesca entre otros. Países tropicales como Colombia se encuentra más del

40% de las especies del mundo debido a la riqueza de sus ecosistemas que ayudan a recuperar los procesos de calentamiento global. (Política nacional de biodiversidad, Republica de Colombia (s.f.), p. 1,9). Debido a la gran concentración de biodiversidad es deber de las comunidades ofrecer a los humedales y otros ecosistemas un trato de calidad por medio de una conciencia de respeto digno hacia los seres que habitan un mundo de naturaleza y vida, que puedan ser fomentadas desde estrategias de gran impacto como el ejercicio, el deporte o la recreación socio – ambiental.

### **1.3 Clases de ecosistemas**

Dentro de los múltiples beneficios que otorgan los ecosistemas a la vida de todos los seres vivos y su calidad de vida, también se encuentra una clasificación que aporta a la identificación de cada una de ellas y al entender de su aporte en el mundo. Desde la literatura la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión identifica ecosistemas naturales y ecosistemas artificiales siendo los primero aquellos en los cuales la manipulación de hombre es poca o ninguna; por el contrario los ecosistemas artificiales se caracterizan por tener una influencia importante del ser humano modificando su libre desarrollo. (p. 11 – 13).

Existe otro punto de vista y clasificación de los ecosistemas como el mencionado por Willard. J (1996) el cual menciona ecosistemas terrestres en donde se caracterizan por un suelo “firme” podemos encontrar según su vegetación: matorrales, bosques, selvas desiertos y costas. Los ecosistemas acuáticos se caracterizan por encontrarse en un ambiente rodeado de agua podemos mencionar ríos, lagos, estanques, bahías, mares y los humedales o pantanos que contienen un componente mixto con el ecosistema terrestre (p.22 – 23).

Sin importar el tipo de ecosistemas, el movimiento humano desde sus manifestaciones deportivas o recreativas se ha adaptado, se podría decir que en su resultado se ha presentado una gran cantidad de modalidades sirviendo de puente transitorio entre el ser humano y el medio natural, logrando conectar con más fuerza esta relación que nace desde tiempos antiguos y que precede hasta nuestros días, pero que ahora se ve impactada negativamente por una mirada nublosa que desconoce la naturaleza como parte de nuestra vida, es por ello que organizaciones ambientales gritan con fuerza que se vuelva a ver los ecosistemas con la importancia que se merecen.

### **Humedales**

La ley colombiana acepta la definición de la organización intergubernamental RAMSAR que define a los humedales como "*las extensiones de marismas, pantanos y turberas, o superficies cubiertas de aguas, sean estas de régimen natural o artificial, permanentes o temporales, estancadas o corrientes, dulces, salobres o saladas, incluidas las extensiones de agua marina, cuya profundidad en marea baja no exceda de 6 metros*". (Decreto 062, (2006).

### **1.4 Humedales en Bogotá**

En Bogotá cuenta actualmente con 19 humedales reconocidos y 19 no reconocidos. Dentro de los reconocidos se encuentran humedal Tibabuyes, Santa María del Lago, Jaboque, La Conejera, Torca,

Guaymaral, El Salitre, Meandro del Say, Capellania, Techo, La Vaca, El Burro, Tibanica, El Tunjo, Chiguazuque, Córdoba primer sector, Córdoba segundo sector, Córdoba tercer sector y humedal la isla. No reconocidos se encuentran humedal La Florida, El Burrito, La Tingua Azul, humedales del Aeropuerto el Dorado, Laguna encantada, El Cortijo, Nuevo Cortijo, humedal Separador Autopista Norte, Chicu, Chorrillos, Zona inundación Salitre – Greco, humedales Bosque de las Mercedes, Bosque de las Lechuzas, humedalito del Salitre, humedal SoletancheBachy Cimas S.A, Mora Verde, Flores del Rio y humedal de las Mercedes. (Fundación Humedales de Bogotá, 2016).

Cada uno de los humedales comparte una suerte y es sus constantes amenazas como lo titula el diario El Tiempo (s.f.), mencionando textualmente “Estos ecosistemas en el Distrito cubren actualmente 966 hectáreas y sus mayores amenazas son las urbanizaciones, invasiones, basuras, escombros, incultura ciudadana, el descuido y la falta de protección”. Teniendo en cuenta lo anterior es innegable que la ciudad de Bogotá es un territorio rodeado de ambientes naturales desprotegidos no solo por la contaminación que infringe el constante flujo de vehículos sino también por concepto errado que se ha fomentado en la sociedad que rodea los humedales del mundo que no es más que considerarlo como un espacio donde se puede almacenar escombros, basura y escondite para el consumo de productos alucinógenos. Esto evidencia que es necesaria una reeducación socio – ambiental iniciando por los pobladores más cercanos a estos ecosistemas considerando estrategias propuestas por otras disciplinas que impacten con la fuerza necesaria para despertar el sentido de pertenencia, es allí donde el movimiento humano desde sus diferentes manifestaciones puede aportar como camino formador socio- ambiental.

### **1.5 Humedales en Soacha**

Soacha posee una gran riqueza natural debido que históricamente era un centro de agua y a partir de allí sus ecosistemas como lo es el bosque de niebla también llamado parque Chicaque, parte del parque Sumapaz entre otros, sin mencionar la riqueza hídrica como la cuenca del río Bogotá y los humedales como Neuta, Tierra Blanca y Tibanica que actualmente se han visto afectados debido a urbanizaciones, deficiente educación ecológica por parte de los pobladores dando cuenta en el desecho de basuras. (Alcaldía de Soacha, 2016)

El municipio de Soacha cuenta principalmente con tres humedales, el primero conocido como humedal del Neuta ubicado a 800 metros de la zona central y de mayor comercio del Municipio en la comuna dos en el barrio Quintas de la Laguna, el segundo obedece a el humedal de Tierra Blanca, que se encuentra en el sur occidente en la comuna uno rodeado por los barrios Ducales, Compartir y Santa Ana y la zona occidental; por último el humedal tibánica se encuentra en los límites con el barrio Bosa, en la comuna tres del Municipio de Soacha. Cada uno de estos humedales están bajo la protección de la Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca (CAR) que cuida y protege estos ecosistemas que como ya se ha mencionado se encuentran en vulnerabilidad constante con la presencia de urbanizaciones alrededor. (Alcaldía de Soacha, 2016).

Las intervenciones por entes gubernamentales es evidente ante el contexto ambiental en Soacha, iniciando por la Alcaldía Municipal y la CAR si no también se unen otros grupos que sienten la

necesidad de aportar al medio ambiente y al mundo como lo es la corporación SETIS y algunas ONG. Esta manifestación permite dar cuenta de que existen grupos jóvenes que quieren trabajar con proyectos que impacten en la sociedad a nivel ambiental en Soacha, Bosa y otras zonas del país como se verá más adelante algunas universidades ofrecen desde su saberes un grano de arena para el cuidado del medio ambiente y conciencia ciudadana. Es por eso que la educación física al ser una disciplina en donde el cuerpo interactúa con el ambiente tiene la obligación de aportar y despertar la conciencia de la sociedad ante la contaminación ambiental.

### **1.6 Humedal del Neuta**

Humedal ubicado en el Municipio de Soacha, Cundinamarca, en la Comuna 2 al noroccidente del casco urbano. Según datos del consultorio ambiental de la Universidad Libre en su plan padrino (2016) menciona que el humedal del Neuta comprende alrededor de 30 hectáreas y es uno de los humedales mejor cuidados de la sabana de Bogotá a una altura de 2.600 m.s.n.m, posee dentro de su ecosistema espejos de agua, plantas acuáticas, variedad de fauna como lo son aves, anfibios, insectos, mamíferos entre otros.

El humedal es declarado como Reserva hídrica bajo el acuerdo 37 de 2006; aun así el humedal del Neuta no es impermeable a las actividades antrópicas del ser humano, siendo vulnerable a el consumo de drogas psicoactivas, arrojo de basuras y escombros, refugio de habitantes de la calle instalando viviendas precarias con materiales de desecho o los encontrados a disposición, los cuales fueron removidos según lo declarado por el comunicado de prensa de Soacha 2016. Esta mención permite corroborar lo que se ha dicho anteriormente frente a los impactos negativos al que el humedal Neuta está dispuesto por ser un espacio público; estas actividades necesitan ser erradicadas mediante la apropiación del territorio no solo por los habitantes aledaños si no por todas las comunidades, municipios y ciudades.

Es fácil entender que visitar el humedal Neuta representa un riesgo en términos del estigma generado allí a partir de la constante presencia de personas que se encuentran bajos los efectos alucinógenos que pueden servir de actores en robos u otros incidentes, a lo cual ningún habitante quiere ser víctima y por ello se resisten a visitar el humedal Neuta sin un grupo que brinde la sensación de seguridad, a lo cual se debe acudir a un fenómeno que permita este efecto pero ¿Qué lograría consolidar un grupo que de esta sensación, motive a realizar regularmente y a su vez genere apropiación del territorio?, a respuesta de esta pregunta la direcciono al movimiento humano desde sus manifestaciones como deporte, recreación o ejercicio físico; esto lleva a pensar que la estrategia de programas en estos enfoques puede ser una herramienta efectiva.

Dentro del humedal se encuentra actividades dirigidas por la Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca (CAR), Alcaldía del Municipio de Soacha y Corporación semillas de la tierra del sol (SETIS) principalmente que intervienen en la conservación, embellecimiento, administración (CAR, Alcaldía Municipal de Soacha), realización de campañas de educación, siembra entre otras como es manifestado por el plan padrino del consultorio ambiental de la Universidad Libre (2016).

Los esfuerzos por sembrar un sentido de pertenencia y buen uso de los habitantes cercanos hacia el humedal han contado con esfuerzos desde diferentes áreas pero hasta el momento son muy escasas desde la recreación, deporte o actividad física, la mayoría de las actividades se centra en el embellecimiento, recorridos territoriales, cine foros entre otras que no han logrado fidelizar e impactar a un número importante de habitantes.

## **2 Población Soacha**

### **2.1 Datos generales.**

El Municipio de Soacha se encuentra ubicada en el departamento de Cundinamarca al sur de Bogotá limitado con el barrio Bosa. Según datos de la Alcaldía Municipal de Soacha en su página web oficial menciona que el municipio posee 183 K<sup>2</sup> dividido en dos áreas (urbana 22K<sup>2</sup> y rural 161 K<sup>2</sup>). Los límites del territorio de Soacha corresponde a Norte con Bajaca y Mosquera, Sur con Sibate y Pasca, Oriente con Bogotá Distrito Capital, Occidente con Granada y San Antonio de Tequendama; cuentan con una temperatura promedio de 11.5 °C oscilando entre 8 °C llegando hasta 23 °C.

La alcaldía de Soacha en su página web oficial redacta que el nombre de Soacha proviene del Chibcha del pueblo de Guacha en donde Sua significa Sol y Cha es Varón; por ende se conoce a Soacha como Varón del Sol. Soacha tienen un gran crecimiento de habitantes lo cual desdibuja el dato exacto del número de sus pobladores debido a emigración de las víctimas por desplazamiento principalmente, el dato más cercano es expuesto por un censo del DANE fue hace 10 años y actualmente el Alcalde Eleazar González dice que la población es supero el millón de habitantes (Caracol radio, 2016). El plan de desarrollo del Municipio de Soacha (2016) brinda un número concreto de pobladores, cifra que acoge al año 2015 el cual menciona que existen 511.262 divididas en 252.292 hombres y 258.970 mujeres (p.60).

#### **2.1.1 Territorios**

El municipio de Soacha al igual que otros municipios está bajo una división política que permite facilitar la ubicación, distribución y administración por parte del ente gubernamental, cada una uno de estos sectores se apropia de características como problemáticas identificadas, recursos naturales, actividades locales entre otras. El reconocimiento del territorio no solo permitirá focalizar e identificar el lugar a los que están destinados los esfuerzos del presente trabajo si no también facilita reconocer problemáticas, intereses, población entre otras variables importantes.

El municipio de Soacha se encuentra dividido en comunas clasificadas de uno a cinco. La comuna uno comprende principalmente al barrio Compartir, comuna dos se establece en el Centro de Soacha, comuna tres barrio la Despensa, comuna cuatro abarca el barrio Cazuca y por último la comuna que será cinco que comprende el barrio San Mateo. A si mismo existe dos corregimientos, el primero comprende las veredas de Romeral, Alto de la Cabra, Hungría, San Jorge, Villa Nueva y Fusunga; el segundo reconoce abarcar Bosatama, Canoas, San Francisco, El Charquito y Alto de la Cruz. (Alcaldía de Soacha, 2016).}

El humedal Neuta se encuentra en la Comuna 2 y aunque no es la que presenta mayores índices de problemática social si es importante resaltar que el humedal Neuta necesita una intervención en la conciencia ambiental primando el respeto por estos ecosistemas, eliminando el imaginativo de ser un espacio para el consumo, robo, resguardo de los habitantes de calle y al contrario destacar un perfil de espacio para la tranquilidad, admiración de la naturaleza aprendiendo de ella, un espacio que fomente el bienestar físico y mental entre otras interacciones propios de una unidad funcional que es la naturaleza con el ser humano que se retroalimentan.

## **2.2 Principales problemáticas del Municipio de Soacha**

Los datos más actuales sobre las principales problemáticas que amenazan el Municipio son recopilados y publicados por el plan de desarrollo del Municipio de Soacha (2016) las cuales hacen énfasis en las siguientes.

1. Hurto
2. Homicidios
3. Conflictos en la convivencia social
4. Enfermedades del sistema circulatorio
5. Violencia intrafamiliar
6. Transporte
7. Efectos en el medio ambiente por expansión urbana
8. Aumento desmedido de la población inmigrante (p. 82 - 113)

No es de ignorar que esta lista que presenta el plan de desarrollo del Municipio de Soacha presenta las problemáticas que en Bogotá u otro lugar también se manifiestan, por ende hay que combatirlas movilizand o a los habitantes mediante programas de educación constantes no dirigidos solamente a los niños sino también a todos los pobladores de diferentes características de edad, nivel económico, situación social etc. Algunas de las problemáticas más relevantes que se muestran en la lista afectan directa o indirectamente al humedal Neuta como el aumento desmedido de la población inmigrante en el hecho de la presencia de cambuches, conflictos en la convivencia social utilizando el espacio del humedal como escenario de peleas, efectos en el medio ambiente por expansión urbana dando cuenta del crecimiento de urbanizaciones que impactan con sus residuos el interior de los ecosistemas.

## **2.3 Barrios que constituyen la Comuna dos de Soacha**

La comuna dos del Municipio de Soacha según el plan de desarrollo del Municipio e Soacha (2016) esta constituida por : La veredita, San Isidro, El Rosal, El Danubio, Portoalegre, Tequendama, Lincoln, Atenea, La Union, San Luis, Santa Cecilia, Maranatha, Minnesota, Quintas de la Laguna, Reserva de la Laguna, Las Vegas, Prado de las Vegas, Eugenio Díaz Castro, Lagos de Malibu, Bosques de Zapan, Soacha Parque, Bochica Sur, Camilo Torres, El Nogal, Altos de Portoalegre, El Silo, Villa Clara, La fragua, Cobec y la Amistad, Hogares Soacha.(p.59).

La expansión rápida del Municipio de Soacha en población es una de las características más notorias y están son evidenciadas a través de un numero amplio de barrios. Los barrios que presenta el plan de desarrollo del municipio son los que se encuentran cercanos al humedal del Neuta en donde a través de observación directa se podría considerar la comuna con mayor influencia comercial, urbanística, en donde centraliza una amplia dinámica de la población. Estas características permiten centrar un punto estratégico para la promoción de programas que actúan a favor del cuidado ambiental mediante el ejercicio físico, deporte, recreación o similares abordando temáticas de educación socio – ambiental, apropiación de los territorios naturales bajo un buen uso de los mismos.

### **3. Actividad física, recreación y deporte**

Cuando se aborda el concepto de actividad física, recreación y deporte muchas veces se toman como sinónimos, algo que es erróneo, es necesario aclarar la definición de estos conceptos con el propósito que permita direccionar las actividades y objetivos, así mismo sean asimilados con claridad por parte de las personas a las que va dirigida estas actividades.

#### **3.1 Definición**

##### **Actividad física.**

Actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.”. Esta definición centraliza su entender que siempre estamos haciendo actividad física, aunque no siempre a una misma intensidad, siendo la manipulación de esta la que produce aportes significativos a la salud y bienestar físico y mental.

No se puede desconocer la influencia de la actividad física en las diferentes campos de acción del ser humano, por ende es apropiado reconocer conceptos como ejercicio físico y salud que se conectan como variables dependientes a la actividad física en términos de magnitud y frecuencia.

##### **Salud.**

La constitución de la organización mundial de la salud (OMS) (1946) definen la salud como "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (p. 1). Es lógico pensar que siempre se quiere tener buena salud aunque existen factores que no lo permitan como la contaminación ambiental, hábitos de vida, hábitos alimenticios, control postural entre otros. Como es manifestado por la OMS, la salud hace parte del bienestar físico, mental y social aspectos que la actividad física regular logra impactar como se podrá demostrar más adelante, estos aspectos se originan desde la individualidad e irradia sobre la convivencia socia el cual es un punto de partida fundamental para cualquier proyecto que busque un impacto social.

##### **Ejercicio Físico.**

Este concepto aunque parece tener una similitud con la actividad física por estar relacionados con el movimiento tienen una diferencia importante según Caspersen, Powell, Christensen 1985 citados por Domingo Sánchez (2005) el ejercicio físico “se refiere a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetido, realizado para aumentar o mantener uno o más componentes del fitness” (p.16)

### **Recreación**

Según su etimología recrear es la construcción de algo nuevo apoyándose en algo ya existente. Según Jesús Morales Cardozo citado por Duque y Mosquera (2004) define la recreación como:

“La recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en variadas actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas haya expresión el espíritu y a través de ella se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria.”

La construcción de un nuevo sentido de las cosas no solo se aplica a lo material sino también a lo intangible como la construcción de nuevos hábitos, conductas, actitudes y aptitudes, perspectivas de la vida etc. Desde este punto de vista la recreación manifiesta un aporte de gran importancia en el crecimiento de la persona y la sociedad. Dentro de nuestro enfoque socio – ambiental se considera la recreación como una herramienta de gran valor que proporciona a cada persona la apropiación de nuevos contenidos de buen uso y comportamiento dentro del humedal Neuta, incentiva a ampliar la mirada del nuevas formas de divertirse y ejercitarse dentro de un ecosistema y sin dejar de lado la constante aprendizaje que permite moldear nuestros concepto sobre el humedal si no también la actitud frente al mismo y la sociedad.

### **Deporte**

El deporte desde su concepto etimológico proviene del latín deportare que significa trasladar, liberar la mente. Su transformación de sentido continuo y el concepto inglés de sport correspondió a pasatiempo, placer, diversión. (Badenas, 2008, p. 199).

El concepto que la real academia española le otorga comprende un componente competitivo y normativo explícito como característica principal definiéndose textualmente como “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica suponen entrenamiento y sujeción de normas.” (RAE, s.f.).

La arraigo del imaginario del deporte como práctica profesional ha logrado tergiversar otros alcances del mismo en la función social. La ley Colombiana clasifica el deporte para esclarecer su función y acoplamiento en cada condición de interés y población; estos clasificación reconoce a el deporte formativo, deporte social comunitario, deporte universitario, deporte asociado, deporte competitivo, deporte de alto rendimiento, deporte aficionado, deporte profesional (Titulo IV - capítulo 1, Ley 181 de 1995).

La ley colombiana acepta la importancia de la actividad física, recreación y deporte para el ser humano y la sociedad, es por ellos que es plasmada dentro de las leyes del estado colombiano.

“El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social” (Título I - Capítulo 2, Ley 181 de 1995).

Sin lugar a dudas es evidente como el deporte cuenta con la capacidad de movilizar las masas y centrarlas desde una estructura de competencia, esfuerzo y perseverancia. Acudiendo a la clasificación ya mencionada por la ley colombiana, un programa de educación social y apropiación territorial a partir de prácticas que reconocen el deporte cabe dentro del deporte social comunitaria debido a que la construcción social frente a un espacio natural también es lugar para la integración entre sus habitantes, sin discriminación por la edad, genero, condición económica, color de piel o creencia religiosa. Como se comentara más adelante el deporte como actividad que comprende un normalización, competencia aun con un componente lúdico y deportivo es un practica que cuenta con ciertos límites dentro de los humedales a lo cual es necesario establecer que practicas no alteran el ambiente tanto en ruido, como en su conformación

### **3.2 Beneficios atribuidos a la salud.**

Son múltiples los beneficios que la actividad física aporta al funcionamiento del organismo en sus diferentes sistemas si se adopta como ejercicio físico planteando un objetivo y disciplina sólida. Los beneficios de la actividad física moderada

1. Previenen hipertensión y riesgos cardiacos que son una de las principales enfermedades de mayor mortalidad debido al sedentarismo,
2. aumenta la fuerza muscular,
3. Previene la aparición del cáncer,
4. Previene la diabetes,
5. Previene la debilidad ósea entre otras (OMS, 2016).

La OMS en sus intentos de aportar a la salud mundial da unas recomendaciones básicas en la realización de la actividad física como aporte positivo a la salud, dentro de estas se destacan

1. La actividad física tanto moderada como intensa aporta positivamente a la salud de los diferentes sistemas del ser humano
2. Los niños y adolescentes deben realizar mínimo 60 minutos diarios de actividad intensa o moderada
3. Los adultos deben realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada (OMS, 2016)

#### **3.2.1 Beneficios del ejercicio físico en la psiquis humana**

Es importante además, recalcar que los aportes positivos a la salud, hacen referencia también a la dimensión psicológica y social del ser humano, puesto que son componentes del termino salud, así,

se habla de que la práctica de actividad física, ejercicio físico o actividades recreo-deportivas, son un medio para mejorar estados de ánimo, por ende aportar al bienestar emocional, además la práctica física ayuda a reducir estados de ansiedad, depresión, irritabilidad, por los efectos de tipo fisiológico sobre el organismo, entendiendo así que los beneficios afectan toda la integralidad humana. (Aparicio García-Molina & Carbonell-Baeza, 2010)(CHIRIVELLA, 2001)

### **3.2.2 Beneficios del ejercicio físico a nivel social**

La práctica de actividad física, ofrece también beneficios de tipo social, mejorando la calidad de vida de la sociedad, aumentando la interacción social, brindando a toda la población sin importar condición la posibilidad de realizarla, generando así ambientes de socialización e interacción consigo mismo, con el otro y con el medio ambiente, es así como cabe destacar la amplia gama de beneficios de la práctica física saludable, que deben ser aprovechados al máximo para que esto se convierta en un hábito y estilo de vida saludable para la vida.(Aparicio García-Molina & Carbonell-Baeza, 2010)(CHIRIVELLA, 2001)

### **3.3 Recomendaciones de actividad física, recreación y deporte apropiados para realizar en un humedal.**

Es de saberse que un humedal es un ecosistema en donde animales como aves emigratorias, roedores, anfibios entre otros, habitan estos lugares, y al visitarlos existe un ambiente tranquilo, silencioso y pacífico, propicio para principalmente la fauna que habita allí. Por esta razón es normal pensar que no se debe alterar estos factores en busca de la conservación de este espacio de la naturaleza.

De acuerdo con José Manuel Díaz, coordinador del departamento de administración y gestión del medio ambiente de Cali (Dagma) citado por el diario El País (2016) manifiesta que las actividades antrópicas en estos ecosistemas deben ser de forma pasiva, no eventos masivos, sin ruidos intensos, se prohíbe estudios fotográficos con reflectores de luz, utilización de pancartas, los eventos comerciales, no se realizan actividades deportivas (competencia) , se prohíbe fumar, consumir sustancias psicotrópicas y/o alcohólicas.

Como ya se menciona es importante que las actividades que se ejecuten dentro del espacio natural como lo es el humedal Neuta requieren de un revisión detallada que acoja la temática a impactar sin alterar el ecosistema, por ello es prioridad almacenar diversidad de actividades para todos los gustos, edades y formas físicas resaltando la belleza del medio natural y generando conciencia a partir de la observación directa del impacto adverso que causan las actividades antrópicas.

### **3.4 Actividades desarrolladas en el humedal Neuta para la población aledaña.**

La gama de actividades ambientales dirigidas al humedal del Neuta están orientadas por los esfuerzos de la CAR y a nivel socio-ambiental por la Corporación Semillas de la Tierra del Sol (SETIS) por medio de líneas de acción definidas en las que están abiertas al anclaje de propuestas novedosas que compenetren con los objetivos socio – ambientales. Estas líneas de acción son:

1. Vinculación social.
2. Manejo de residuos.
3. Expresión escrita.
4. Comunicación Audio visual.
5. Embellecimiento y recuperación.
6. Investigación socio ambiental.
7. Gestión ambiental.

#### 4. Antecedentes: Experiencias de la educación socio ambiental a partir de la actividad física y el deporte.

La actividad física y el deporte han creado un manto transformador de la dinámica social, incidiendo en los imaginarios de las personas, hábitos de vida, uso del tiempo de ocio etc. Su evolución toma importancia desde tiempos de la antigua Grecia, en donde el desempeño deportivo influía en el estatus social y económico; en la actualidad es un medio de inclusión social, preservación de la salud, rendimiento competitivo y educación. En esta última hacemos hincapié relacionándola con la dinámica socio – ambiental y preservación de los ecosistemas que presenta antecedentes y que son pertinentes enunciar en el presente trabajo, referenciando el impacto socio ambiental que se ha tejido para involucrarlos en la estructuración de un programa que permita desde el movimiento humano sembrar un sentido de pertenencia por el humedal Neuta y un comportamiento adecuado dentro y hacia el mismo.

1. Las amenazas que enfrenta el humedal del barrio San Luis en Florencia Caquetá no difieren de las presentadas por los humedales de Soacha o Bogotá, pues comparten la necesidad de educar a los habitantes aledaños en el buen uso de estos ecosistemas construyendo conciencia de su utilización, erradicando actividades de contaminación como el desecho de basuras y la contaminación del agua. El colegio básico San Luis mediante el desarrollo de cuatro áreas o líneas de acción definidas como 1. Socio - comunicativa, se encarga de la ética, valores e identificación cultural en el contexto del humedal del barrio San Luis 2. Lógica matemática, se enfoca en la solución de problemas matemáticos usando contenidos del humedal como la clasificación de especies, estadística, conjuntos y otros aspectos propios de esta ciencia 3. Ciencias naturales, tecnología y ambiente, en donde abarca contenidos de clasificación de las especies, contaminación del agua y recuperación del medio 4. Lúdica recreativa y deporte, involucra trabajo deportivo y artístico en donde se programa jornadas de actividad física y deporte incluyendo ejes temáticos entorno al humedal. (Bocanegra, Calderón y Cañón, (2003.) p. 31)

Las propuestas en el aspecto deportivo fueron incorporar actividades como maratón alrededor del humedal, incorporación de juegos tradicionales y deportes de la comunidad, según Bocanegra (2003) menciona que dentro de los avances más significativos fueron una estructuración de un nuevo comportamiento social muy positivo frente al humedal, mayor incorporación de la población a las actividades propuestas, nuevas relaciones

interinstitucionales, cambio físico del humedal debido a la erradicación de basuras principalmente. Cabe resaltar que no se menciona el periodo de tiempo destinado entre el inicio y la evidencia de resultados; a su vez que fue un trabajo constante entre las 4 áreas de acción establecidas.

En conclusión la intervención socio – ambiental por parte del Colegio Básico San Luis logró un cambio importante en la reeducación de los habitantes aledaños en la conservación del humedal mediante un componente participativo, democrático y dinámico. Entendieron la influencia que proporciona las actividades deportivas y artísticas pero no en un concepto competitivo si no lúdico acercándose a la población en general siendo un frente propicio a trabajar con la sociedad, innovador, que aporta expansión e interés en la población general.

A partir de los resultados que se mencionan en el plan ambiental ya mencionado, apoyan la hipótesis de que si es posible que exista un cambio social positivo en el comportamiento dentro del humedal Neuta y un aumento en el sentido de pertenencia de los habitantes cercanos a partir de incluir como área de trabajo un programa deportivo, artístico y/o recreativo atractivo y con temáticas acordes a las necesidades socio- ambientales. Se entiende que factores como el contexto cultural, nivel educativo, tamaño poblacional, recursos, personal idóneo y otros factores son diferentes y pueden representar un aumento en el error estimado en los resultados, aun así no se desconoce que se puede adecuar a las características de Soacha y del humedal Neuta.

2. La corporación Autónoma Regional de Nariño (Corponariño) en busca de sensibilizar a niños y jóvenes sobre el cuidado de los humedales aprovecha la celebración el 1 y 2 de febrero de 2014 conocido como el día de los humedales, para realizar actividades que no solo generen interés si no que logren impactar significativamente a la población. Esta celebración se llevó a cabo en el humedal RAMSAR Laguna de la Cocha en Nariño; entre las actividades que reconocieron como importantes se aborda el ciclo paseo que adquiere un componente recreo deportivo.

En el año 2015 Corponariño renueva la celebración del día de los humedales en la Laguna de Cocha con una actividad física de menor impacto, involucrando no solo jóvenes y niños, si no a familias en general mediante una marcha denominada “El encano respira paz”. Una vez más se relaciona la educación ambiental con la actividad física y la lúdica como atractivo que moviliza grupos grandes de personas, lo que nos hace confirmar la efectividad del deporte como medio de educación ambiental y conector socio – ambiental.

Las actividades realizadas en el Nariño – Colombia, ofrecen un direccionamiento educativo no solo a los jóvenes sino también a niños y familias en la formación y conciencia del cuidado ambiental. Actividades como caminatas, paseo en bicicleta entre otras de bajo impacto practicadas por Corponariño, fortalecen la hipótesis de incorporar estas actividades deportivas, recreativas o de ejercicio físico regular al humedal Neuta, no representando un impacto reléate

al medio natural y que pueden ser abordadas hacia la población que visite el humedal con un componente educativo.

3. La Universidad U.D.C.A desde el 2006 - 2007 ha presentado dentro de la cátedra de ambiental en la Facultad de Ciencias del Deporte un proceso con los estudiantes de los primeros semestres en busca de abordar problemáticas ambientales por medio del desarrollo de actividades deportivas y recreativas. Las experiencias que se comparten nacen de la necesidad de generar conciencia socio - ambiental a partir del desarrollo de actividades recreo- deportivas como proceso educativo abordando problemáticas que los estudiantes identifican en diferentes puntos de la ciudad de Bogotá.

Menciona Duarte (2009) que mediante una cátedra académica se incide en la relación sociedad – naturaleza dedicando a ello 2 horas semanales y cumpliendo 5 pasos fundamentales, 1. Aproximación conceptual, 2. Itinerarios ambientales, 3. Construcciones, 4. Desarrollo e implementación y 5. Retroalimentación. Desde diseño metodológico se han obtenido proyectos socio-ambientales (p. 133- 136).

- 3.1 Proyecto denominado “amigos del ecosistema” que menciona Duarte (2009) se enfoca en atender la problemática de contaminación del humedal la Conejera en SUBA. Este proyecto logro obtener el apoyo de entidades como la empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá en la contextualización de la problemática principal presentando como ejes fundamentales la amenazas como el uso del humedal como botadero de basuras, residuos de la construcción de las urbanizaciones cercanas.

El proyecto “amigos del ecosistema” educativo de transformación socio ambiental se edificó a partir de la práctica del futbol con la escuela de futbol Mariscal Sucre y los niños que la integran, logrando así incluir a los vecinos aledaños a preocuparse por el humedal y caminar su percepción del impacto humano con los ecosistemas que están a la mano, en este caso el humedal la conejera de SUBA (p. 138).

- 3.2 El proyecto “más ambiente más vida” en el 2007 aborda una problemática ambiental sobre la contaminación en la cuenca del Rio Frio del municipio de Chía al Norte de Bogotá. Aunque Duran (2009) no detalla las actividades realizadas, si menciona que los estudiantes de la U.D.C.A enfocaron sus esfuerzos a el trabajo con la Fundación Niña María la cual abordan problemáticas de niños y jóvenes como maltrato, violación etc y se articuló con el proyecto de la Policía Nacional llamado “Cuidapalos” que reconocen la importancia de la educación social frente a la contaminación que se lleva a cabo en el Rio Frio.(p. 139)

- 3.3 En el 2008 nace un proyecto denominado “Los humedales: un lugar de vida” desarrollado en el humedal Jaboque en la localidad de Engativá. Se encontró particularidades interesantes como es una preocupación por parte de la comunidad aledaña ante la situación del humedal y la realización de actividades en pro del mejoramiento de sus condiciones.

Aun así las amenazas como la contaminación no desconocen al humedal Jaboque, a lo cual los estudiantes de la U.D.C.A contactaron a la Fundación Amigos del Humedal quien brindaron una perspectiva más clara sobre las problemáticas y la importancia de la educación socio – ambiental.

El proyecto enfoco su trabajo con los niños y jóvenes de la Institución Educativa Distrital Villa Amalia que por medio de actividades recreo – deportivas permitió comprender la importancia que existe entre el cuidado de los ecosistemas y el bienestar del ser humano. (p.139).

3.4 El último proyecto expuesto por Duran (2009) se titula “Salvemos el humedal: ¿Por qué no ahora?” dicho proyecto se efectuó en el año 2008 en el humedal Juan Amarillo ubicado de la localidad de Suba – La Gaitana. La problemática encontrada allí radica en la contaminación del humedal debido al constante arrojado de basuras por parte de los ciudadanos que circulan la vía peatonal que se encuentra al ras con los límites del humedal, causando olores putrefactos en los días calurosos.

El proceso de educación socio - ambiental se realizó en la escuela de fútbol La Gaitana que ubica su lugar de entrenamiento muy cerca del humedal y los niños y jóvenes asistentes a la escuela son principalmente habitantes aledaños al humedal Juan A marrillo. A partir de la sensibilización con los jóvenes deportista por medio de prácticas recreo – deportivas se abordó temáticas de conciencia ambiental y la reflexión de conductas tanto de los jóvenes como de sus acompañantes.

Cada uno de los proyectos propuestos por los estudiantes de la universidad U.D.C.A permite aterrizar a un contexto más cercano como lo es Bogotá que aborda similitudes culturales principalmente con Soacha y problemáticas ambientales como los que presenta el humedal Neuta. Los resultados de los proyectos presentados en Suba, Engativá y Chiano requirieron aparentemente de un numero amplio de población a trabajar, aun así dan cuenta de resultados positivos que irradiaron con el ejemplo en la sociedad. Las conclusiones que emiten en cada uno de los proyectos sugieren que al abordar grupos ya conformados como escuelas de formación deportiva, colegios, fundaciones es una estrategia eficaz para conseguir cambios socio – ambientales al tener en cuenta que en el Municipio de Soacha existe un amplio margen de colegios, escuelas deportivas, programas de integración social y 2 universidades cercanas, a las cuales pueden ser parte de un programa de recuperación - apropiación territorial y buen uso del medio ambiente a partir de actividades de ejercicio físico, recreativas y/o deportivas.

4. El Municipio de Soacha dentro de sus programas recreo – deportivos atiende el concepto de cuidado del medio ambiente como es mencionado por el plan de desarrollo del Municipio de Soacha (2016)

“Cuenta con programas como vacaciones recreativas que va dirigido a la población infantil (niños y niñas entre los 5 y 14 años) el cual se ejecuta en el periodo de receso escolar en los

meses de enero, junio — julio y diciembre, atendiendo a la comunidad de las seis comunas y dos corregimientos del municipio. Se desarrolla abarcando temáticas relacionadas con la interculturalidad, los derechos humanos, la ecología y aprovechamiento de los recursos naturales y el reciclaje a través de actividades recreativas, deportivas, lúdicas y culturales” (p.79).

El Municipio de Soacha reconoce la importancia de educar a la primera infancia sobre el cuidado ecológico. La incorporación de programas recreo – deportivos a la formación infantil dan cuenta de variabilidad de temáticas sociales a las que se han destinado esfuerzos para mejorar la sociedad del futuro, dentro de esas se encuentra una temática ecológica que puede ser apoyada a partir de un programa atractivo desde el movimiento humano ejecutado en el interior de un ambiente natural como lo es el humedal Neuta, cada temática puede ser abordaría bajo un aprendizaje experiencial en contacto directo con el ecosistema observando sus beneficios, sus impactos adversos y las consecuencias de los mismos. Como se ha mencionado en resultados de proyectos anteriores es viable adecuar la educación física a un marco socio – ambiental emergiendo cambios que como son pensados por el Municipio de Soacha en su plan de desarrollo municipal comprenden convivencia ciudadana, sentido de pertenencia y hábitos saludables.

5. RAMSAR (2009 – 2012) en su ficha informativa menciona que el humedal La Mintzita ubicado en la ciudad de Morelia en México caracterizada principalmente por su manantial y la pureza de su agua, es protegida por la Convención RAMSAR monitorizando y controlando las actividades en este humedal que provee el 33.09% de agua a la Ciudad de Morelia. Este humedal también es afectado por la contaminación principalmente por la papelera CRISOBAy la explotación descontrolada del agua, el suelo y el incremento de habitantes alrededor del humedal Mintzita. (p. 2-10).

Después de una investigación llevada a cabo por el Laboratorio de Ecología de la Restauración del CIEco en el 2007 citado por RAMSAR (2009-2012) en su ficha informativa, logra dar lugar al programa sobre la educación ambiental el cual realiza actividades como talleres, capacitaciones entre otras a colegios, habitantes aledaños, comunidades indígenas en busca de educar y concientizar el buen uso del ecosistema y sus implicaciones. Las actividades turísticas y recreativas se abordan por medio de espacios para días de campo y visitas a los balnearios. (p. 12). Las actividades llevadas a cabo en el humedal Mintzita abordan desde el movimiento humano, la recreación y la actividad física un nuevo imaginario en las comunidades que visitan el ecosistema reconociendo su importancia y nuevos usos que hay que cuidar para poder seguir disfrutando de ellos, sin colocar límites a edad, genero, condición económica, creencia religiosa.

Las estrategias utilizadas hacia el humedal Mintzita por RAMSAR hacia los habitantes aledaños dan cuenta de trabajar con grupos concentrados como colegios, se reconoce que los talleres y capacitaciones representan un punto importante en la educación en un enfoque ambiental pero un programa ambiental que vincule el movimiento humano como el eje central no solo ayuda a fijar conocimientos si no a que sea divertido volver, con ello se da cuenta que la continuo

acercamiento hacia una temática logra comprenderla mejor y realizar cambios relevantes y aún más cuando la base temática se moviliza a partir de actividades recreo deportivas que centre el interés.

##### **5. Antecedentes: Recuperación territorial por medio de la actividad física, recreativa y deportiva.**

1. Una de las experiencias de recuperación y cambio de imaginario social por medio del deporte se ha abordado en Andalucía - España, según Moscoso y Moyano en el 2006 mencionan que debido a que se ha construido un cambio de percepción del mundo rural, inicialmente como una zona de utilización exclusiva por la agricultura y ganadería, un lugar distante y alejado del resto del mundo, ahora es visto como un mundo dedicado no solo a actividades agrícolas y ganaderas, sino también como un espacio de esparcimiento, paseo, ocio y de crecimiento social con beneficios en la calidad de vida.(p. 17).

Moscoso y Moyano en el 2006 manifiestan que las actividades recreo- deportivas son pensados como desde varios aspectos: el primero concierne al económico debido al aumento de empleo que representan los eventos deportivos, por otro lado se encuentran la consolidación social de los pobladores más lejanos como los que se encuentran en las montañas. Estas contribuciones por parte de un fenómeno tan atractivo como el deporte representan un desarrollo del mundo rural, permitiendo al turismo recorrer el espacio natural sin necesidad de alterarlo negativamente. No obstante las actividades deportivas y su auge turístico motivan a los entes gubernamentales a la inversión de para el mantenimiento de los espacios utilizados, en este caso rurales. (p. 22 -23).

El programa Leader en Andalucía prioriza la unión, identificación y restauración. Dentro de los ejes a trabajar se aborda la movilización social con un componente de integración, solidaridad y restauración de la identidad en el entorno rural. Las actividades deportivas utilizadas se basan en el uso de sus estructuras naturales propias en la práctica de aventura y naturaleza. (Moscoso y Moyano, 2006, p.22 – 25)

La apropiación del territorio del humedal del Neuta es una prioridad debido a sus múltiples impactos de aportan cada día más a su desaparición, debido a esto es indispensable hacer conciencia a la sociedad que visita y rodea el humedal sobre el cuidado del mismo. El programa Leader en Andalucía muestra una transformación a partir del deporte, incentivando al turismo y economía, sin olvidar la unión social y fortalecimiento de la misma. El humedal Neuta a partir de un programa formativo, busca concientizar y promover nuevos hábitos de ejercicio físico, prácticas deportivas o recreativas dentro del ecosistema; las experiencias como la mencionada en Andalucía - España dan cuenta de una transformación enriquecedora que se puede adecuar al contexto del Municipio de Soacha comprendiendo la diferencia socio cultural y recursos de diferente índole.

Se ha mencionado anteriormente que el trabajo con grupos pequeños y medianos como los colegios, fundaciones etc, logran un impacto importante en la sociedad frente al cuidado ambiental, estos resultados sumados a una almacén de prácticas recreo deportivas atractivas practicadas regularmente con temáticas ambientales pueden lograr cambios como los mencionado en el programa Leader en Andalucía – España sembrando el interés de otros habitantes y generar una especie de turismo educativo que gira en torno a actividades del movimiento humano que benefician no solo al conocimiento si no también a la condición física, psíquica, social y ambiental.

## **Objetivo general**

Generar nuevas territorialidades en la población a la redonda del humedal Neuta con sentido de pertenecía hacia el medio ambiente, a partir de actividades sensibilizadoras que involucren la actividad física, ejercicio físico, recreación y el deporte como los principales medios de impacto socio – ambiental, en busca de abordar las problemáticas del humedal Neuta que impliquen recuperación de territorio natural y educación socio – ambiental.

## **Objetivos específicos**

- Diagnosticar el entorno que rodea el humedal de Neuta, con el propósito de detectar las variables más representativas que se relacionen entre los habitantes aledaños y el humedal, por medio del uso de observación directa, entrevistas, encuestas y datos suministrados por Alcaldía Municipal, Juntas de acción comunal etc.
- Estructurar un programa de actividad física y deporte, en busca de saciar la problemática identificada, por medio del uso de las ciencias del deporte y recursos disponibles engranados bajo un orden acorde a las necesidades identificadas por los estudiantes de la universidad de Cundinamarca.
- Ejecutar programa propuesto dirigido a los habitantes aledaños al humedal del Neuta, invitando a la apropiación del ecosistema y solución a la problemática identificada, por medio de actividades definidas que promuevan la actividad física y el deporte.
- Evaluar el desarrollo del programa propuesto, obteniendo datos cualitativos y cuantitativos que verifiquen el impacto del objetivo del programa en el grupo social que rodea el humedal del Neuta, por medio de análisis estadístico de los datos recolectados para dicho fin.

## **Diseño Metodológico**

La Universidad de Cundinamarca y la corporación semillas de la tierra del sol en busca de fortalecer los procesos de construcción socio - ambiental a través del deporte y la actividad física, pretenden saciar una necesidad socio - ambiental de los barrios que se encuentran en la zona de influencia del humedal Neuta, comuna dos del Municipio de Soacha. Para dicho fin se presenta un avance en la construcción del planteamiento metodológico para la identificación del problema y por medio de un programa de actividad física y el deporte intervenir en su solución que consta de cuatro momentos neurales que son: Fase de diagnóstico, fase de construcción, Fase de aplicación, fase de evaluación y ajuste del programa.

### **Fase de diagnóstico**

1. Delimitación e identificación del entorno
2. Descripción de la población.
3. Percepción de problemáticas por parte de la comunidad.
4. Análisis de datos.
5. Conclusión de diagnóstico.

### **Fase de construcción del programa**

1. Centralización de problema a abordar
2. Construcción de hipótesis
3. Fundamentación Teórica
4. Presentación de propuesta
5. Construcción del programa lúdico- deportivo.

### **Fase de aplicación del programa lúdico - deportivo**

1. Convocatoria
2. Preinscripción e inscripción
3. Ejecución del programa

### **Fase de evaluación y ajuste del programa**

1. Controles
2. Análisis de resultados

## **Resultados Esperados**

- Consolidación de un programa de ejercicio físico lúdico - deportiva ejecutados dentro del humedal Neuta dirigidos a la población interesada (especialmente habitantes cercanos), siendo direccionada y controlada por los pasantes de octavo a décimo semestre de la facultad de Ciencias del deporte y la Educación Física.
- Aumento de presencia de habitantes de las comunidades situadas a la redonda del humedal Neuta dentro de este mismo ecosistema, a partir de su participación en los programas de ejercicio físico y otras estrategias que siembren el interés en visitar el espacio natural.
- Fortalecimiento en la relación entre las comunidades cercanas al ecosistema y el Humedal Neuta, generando conciencia en un primer momento sobre las amenazas que se han consolidado por el comportamiento inadecuado de los habitantes aledaños.
- Generar una percepción de seguridad por parte de los visitantes al espacio natural, desmitificando el concepto de inseguridad y consumo de alucinógenos en el humedal Neuta.
- Mejoramiento de la salud de la población que participa en las actividades regulares propuestas desde las Ciencias del Deporte y la Educación Física, que contribuyen a cambios positivos a nivel físico, estético, social y psicológico.

## **Indicadores**

- Número de personas registradas dentro del programa de ejercicio físico.
- Crecimiento de personas (familias, colegios, niños, adulto mayor etc) visitando el humedal
- Registro de evaluativo de conocimiento del humedal Neuta por los visitantes al ecosistema.
- Valores de IMC, tensión arterial, Índice cintura cadera de las personas involucradas con el programa de ejercicio físico y actividades lúdico – deportivas.
- Registro de contaminación del humedal por basuras.
- Comportamiento del visitante al humedal.
- Percepción de seguridad de los habitantes aledaños sobre el humedal Neuta.
- Conocimiento de la historia ancestral que rodea el humedal Neuta por parte de la comunidad aledaña.





## Fase de Construcción del programa lúdico - deportivo

				Segundo semestre 2017																																			
				Año				Mes				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre							
				Semana				1				2				3				4				1				2				3				4			
Construcción del programa Lúdico - recreativo	Centralización del problema a abordar	Determinar la principal problemática a trabajar la cual será intervenida con la construcción del programa	Resaltar las problemáticas sociales ambientales de mayor impacto en el humedal Neuta.	SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2016																																			
			Definir los grupos poblacionales de mayor influencia en las problemáticas presentadas.																																				
	Construcción de hipótesis	Establecer una hipótesis nula y alternativa a partir del problema identificado.	Socializar las propuestas de hipótesis, en busca de escoger la más pertinente																																				
			Fijar la hipótesis nula y alternativa pertinente, para direccionar																																				







## Fase de diagnostico

### Objetivo general.

Diagnosticar el entorno que rodea el humedal de Neuta, con el fin de detectar el tipo y características principales de la población, por medio del uso de observación directa, entrevistas, encuestas y datos suministrados por la Alcaldía Municipal, Juntas de acción comunal y programas brindados dentro del humedal, lo cual servirá como soporte para la construcción del programa socio ambiental a través de prácticas lúdico – deportivas.

### Objetivos específicos.

1. Delimitar el territorio al cual se considera que es la zona de influencia más importante hacia el humedal Neuta, en busca de reconocer los límites para la recolección de información, para la construcción del diagnóstico y aplicación de un programa lúdico – deportivo.
2. Establecer las características más importantes de la población que se encuentra aledaña al humedal Neuta teniendo en cuenta aspectos sociales, económicos, edad, género, necesidades etc., en pro de referenciar las condiciones que permiten la dinámica socio ambiental e implicaciones dentro del humedal.
3. Recolectar información en cuanto a la percepción de necesidades y problemáticas, que se presenta en la dinámica dentro del ecosistema y que la comunidad aledaña detecta, en busca de referenciar el comportamiento de los habitantes hacia el humedal Neuta.
4. Analizar los datos recopilados en las encuestas, entrevistas, diarios de campo etc, con la intención de cuantificar los datos e identificar las relevancias de los resultados obtenidos, mediante el uso de las herramientas estadísticas.
5. Manifestar las conclusiones obtenidas durante el análisis de datos mediante un informe donde se resaltan las relevancias que se obtuvieron y que serán utilizadas como referencia en la construcción del programa lúdico – deportivo.

### 1. Delimitación e identificación del entorno

Se determina el espacio al cual se va a realizar el diagnóstico y detección del problema teniendo en cuenta el rango poblacional más cercano al humedal en busca de poder tener datos de las problemáticas más cercanas. Se realizara por medio de fuentes primarias como la observación directa, y fuentes secundarias suministradas por la Alcaldía de Soacha, CAR y la comunidad en la cual se declare los barrios aledaños al humedal del Neuta y la población que comprende.

En el municipio de Soacha hay un total de 398298 habitantes contando los de cabecera y zona rural de los cuales el 11,44 % hacen parte de la comuna dos (centro) en la cual está ubicado el humedal Neuta y que está distribuida de la siguiente manera:

- 5-14 años: 9785 individuos, 21,48%

-15-44 años: 22035 individuos, 48,38%

-45-59 años: 6458 individuos, 14,18%

>60 años: 3254 individuos, 7,14%

El resto de individuos y porcentajes pertenece a los grupos entre 0-1 año y 1-4 años.

Los barrios que componen esta comuna son: La Veredita, San Isidro, El Rosal, El Danubio, Portoalegre, Tequendama, Lincoln, Atenea, La Unión, San Luis, Santa Cecilia, Maranatha, Minnesota, Quintas de la Laguna, Reserva de la Laguna, Las Vegas, Prado de las Vegas, Eugenio Díaz Castro, Lagos de Malibu, Bosques de Zapan, Soacha Parque, Bochica Sur, Camilo Torres, El Nogal, Altos de Portoalegre, El Silo, Villa Clara, El Nogal, La Fragua, Cobec y La Amistad, Hogares Soacha.

El propósito de conocer la cantidad de habitantes y de barrios que hay dentro de la comuna, es para realizar una encuesta no probabilística por conveniencia para diagnosticar la percepción socio-ambiental que tienen los habitantes aledaños al humedal Neuta sobre el mismo, en busca de establecer los aspectos positivos y negativos que se han generado en el imaginario de la población, consolidando esta información como punto de partida para estructurar un plan de intervención desde las ciencias del deporte, por medio de encuestas dirigidas a los diferentes grupos poblacionales teniendo en cuenta edad y localidad que habitan como aspectos fundamentales. Se tendrán en cuenta variables como: características de la población, problemáticas percibidas, actividades que hace o desea realizar en el humedal Neuta.

## **2. Descripción de la población**

Se recolecta información en primer momento por medio de fuentes secundarias otorgadas por la alcaldía de Soacha u otras fuentes municipales sobre las estadísticas actuales de las características relevantes de la población que comprende la delimitación del entorno previamente descrito (Cantidad de niños, hombres, mujeres, abuelos etc), a su vez nivel económico, educativo etc.

En un segundo momento se buscara centralizar la población que mantiene una relación cercana con el humedal Neuta, como es el caso de los habitantes aledaños, visitantes al ecosistema etc que permitan analizar variables como actividades realizadas dentro del humedal, rangos de edad, nivel socio económico, intereses, pasatiempos etc.

## **3. Percepción de problemáticas por parte de la comunidad**

En busca de vislumbrar las problemáticas más latentes de los habitantes aledaños al humedal del Neuta, se pretende recolectar datos mediante fuentes primarias (propios habitantes) y fuentes secundarias (datos teóricos recopilados). Las herramientas a usar para detectar las problemáticas son mediante el uso de observación directa, uso de diario de campo, entrevistas y encuestas enfocadas a los diferentes grupos poblacionales encontrados (niños, abuelos, jóvenes etc); a su vez también por medio de la información suministrada por la alcaldía de Soacha y policía del municipio.

Para la recolección de información se ha propuesto dos momentos, el primero está direccionado a entender la dinámica dentro del humedal acudiendo a las aclaraciones de personas que mantienen actividades regulares dentro del ecosistema. En un segundo momento la información es recolectada de los habitantes aledaños con el ánimo de entender su imaginario del humedal y su sentir ante las dificultades que afectan al mismo.

El primer momento de diagnóstico se ha contemplado como variables las siguientes.

1. Visitas al humedal
2. Actividades realizadas dentro del humedal por los visitantes.
3. Características de las personas que visitan el humedal

En el segundo momento del diagnóstico se tiene en cuenta la percepción de la comunidad que habita a la redonda del humedal Neuta, resaltando las siguientes variables:

1. Características de la población
2. Problemáticas percibidas socio – ambientales.
3. Actividades que la comunidad hace o desea realizar en el humedal.

#### 4. **Análisis de datos**

##### **Análisis de datos. Primer momento.**

Para el análisis de los datos se debe tener en cuenta que se tomó una muestra de 14 personas que asisten regularmente al humedal Neuta por motivos académicos, laborales etc. Estas características permiten brindar una importante veracidad en su cercanía con la realidad que afronta este espacio natural a partir de una opinión más apropiada debido a la fuerte conexión con el ecosistema.

Se realizó un análisis estadístico tabulando información conforme a tres (3) variables importantes, las cuales son: visitas al humedal, actividades realizadas por los habitantes dentro del humedal y características de los visitantes al humedal Neuta. Se pretende encontrar la dinámica presentada dentro del humedal Neuta por los habitantes aledaños, logrando establecer pilares que ayuden a comprender las problemáticas socio-ambientales más relevantes y los indicadores más importantes de las mismas.

Los datos analizados arrojan que dentro de la primera variable (visitas al humedal) predomina los fines de semana como el día de mayor visita, especialmente el día sábado con un 93%, posiblemente sea debido a la finalización de labores de la semana tanto académicas como laborales dando tiempo a la participación en otras actividades de esparcimiento, este fenómeno es comparable en los mismos días en el aumento de la presencia de personas en parques, escuelas de formación, centros comerciales etc.

En cuanto al horario predilecto para la visita al ecosistema se encontró que en un 79% se realiza de 7am a 10am y el 21% restante obedece de 11am a 2pm. Las posibles causas pueden apuntar por un lado a las jornadas académicas de los colegios, permitiendo que los estudiantes de la jornada tarde visiten el humedal; se aborda con énfasis a la población joven debido a su gran presencia en el ecosistema como ya se pondrá de manifiesto más adelante en el presente análisis.

El rango de edad que visita más el humedal Neuta se asocia en menores de 25 años de edad indicando con mayor presencia con un 71% entre los 10 a 18 años de edad, seguido de una visita frecuente a menores de 10 años, en este dato cabe destacar que una fuerte presencia de este rango de edad se debe a partir de la movilización de instituciones educativas dentro de los recorridos territoriales como actividad académica, siendo esta diferente a la que podría generarse proporcionada por iniciativas menos institucionalizadas como lo es recorridos familiares u otras.

Se encontró que la población que poco visitan el humedal Neuta son los adultos de 25 a 50 años de edad en un 64%, probablemente sea a causa de la vinculación laboral y académica en la que la mayoría se encuentran inmersos en jornadas de la mañana y de la tarde no dando lugar a la visita al humedal sin tener en cuenta motivos de interés. Por otro lado la población que casi no visita el espacio natural se registra en los mayores de 50 años dato interesante asumiendo que esta población en una gran parte es caracterizada por su finalización en la vida laboral y como consecuencia cuentan con un mayor tiempo libre.

Dentro de las variables más importantes se encuentra que la actividades más realizadas por los visitantes al humedal Neuta está liderada por el consumo de psicotrópicos y alcohol en un 64% dato preocupante teniendo en cuenta que los que más visitan el humedal son menores de 25 años. Otras actividades que casi siempre se realizan se aluden a el paseo de mascotas con un 57% seguido de la delincuencia en un 21%, se entiende en esta última aspectos relacionados con robos principalmente, como consecuencia de estas actividades no es desproporcionado mencionar que ha consecuencia se generan fuertes imaginarios en las comunidades aledañas que desmotivan las iniciativas para adentrar en el humedal Neuta, debido que de una u otra forma se ha formado una especie de apropiación del territorio en la realización de actividades negativas a nivel social y ambiental por ciertos visitantes.

La actividad física dentro del humedal es presentada dentro de la categoría de a veces, constituyendo un 50% seguido de paseo de mascotas, delincuencia y riñas- peleas con un 14%. El espacio natural permite la realización de múltiples actividades apropiadas al bienestar físico, psicológico y social, pero no es muy acentuada en el humedal Neuta, su causales pueden estar en un amplio margen ya sea por una falta de programas que inviten a la realización de ejercicio físico en este espacio, restricción por parte de los habitantes a partir de un imaginario creado a través de la observación de delincuencia y consumo de psicotrópicos como ya se ha mencionado.

Los datos recolectados enfatizan que las actividades que menos se presentan en el humedal están asociadas con la búsqueda de información con un 29% y la presencia de riñas – peleas con un 57%. Estos indicadores permiten dar cuenta que las actividades negativas realizadas dentro del humedal Neuta no ha llegado a un punto insostenible, pero por otro lado es necesario fortalecer el interés

de las comunidades que habitan a la redonda del ecosistema que permita fomentar la apropiación territorial, adecuado uso y comportamiento dentro del humedal.

La presentación de los datos aborda dos problemáticas importantes, en primer lugar la acentuación de actividades como el consumo de psicotrópicos y alcohol adherido a la delincuencia presentan una amplia barrera social en relación con el humedal haciendo más difícil sembrar conciencia ambiental en los habitantes aledaños. La segunda problemática hace énfasis en la población en donde se muestra una fractura importante entre los jóvenes y niños a comparación de los mayores de 25 años, siendo estos últimos los que brindan menor presencia; el reconstruir esta relación entre el adulto mayor principalmente y la naturaleza vital en busca de sembrar sentido de pertenencia en la población cercana y la desmitificación negativa que se haya podido tejer alrededor del humedal Neuta.

Se continúa acentuando la propuesta de actividades con contenido de ejercicio físico recreación y deporte como medio para conseguir apropiación territorial y conciencia ambiental evidenciada en el comportamiento de los habitantes cercanos en interacción con el espacio natural. También se considera que las actividades desde las ciencias del deporte y la educación física pueden construir hábitos regulares que ubiquen el ejercicio físico como aspecto predominante dentro del humedal Neuta, degradando las actividades negativas que se han fortalecido en los jóvenes que visitan este territorio.

## **5. Conclusiones de diagnóstico**

Actualmente la fase de diagnóstico se encuentra en construcción, por lo tanto manifestar una conclusión definitiva de diagnóstico en este informe daría lugar a datos incompletos corriendo riesgos de ser una conclusión con poco apoyo argumentativo.

Con el ánimo de mostrar el panorama parcial que se ha desarrollado en la fase de diagnóstico, se resalta una territorialidad negativa por algunos visitantes que a consecuencia de sus actividades construyeron una barrera sólida que impide el deseo por recorrer el ecosistema por parte de los habitantes que viven a la redonda. Estas actividades vinculan el consumo de psicotrópicos, contaminación e inseguridad prioritariamente.

Se continúa el proceso de diagnóstico para posteriormente presentar un acercamiento más contundente donde se clarifica las problemáticas más relevantes, percepción de la comunidad y predisposición para la construcción de sentido de pertenencia hacia el ecosistema.

## Bibliografía

- Ministerio del medio ambiente de Colombia, (Julio 2002). Política Nacional para Humedales interiores de Colombia. Estrategias para su conservación y uso sostenible [en línea]. Disponible en: <https://redjusticiaambientalcolombia.files.wordpress.com/2012/09/polc3adtica-nacional-de-humedales-interiores-de-colombia.pdf>.
- Consultorio Ambiental Universidad libre, (2016). Humedal Neuta. Plan padrino [En línea]. Disponible en: <http://es.slideshare.net/anafenech/modelo-apa-bibliografia>
- Monge, Gómez y Rivas, (2002). Biología General. San José, Costa Rica: Editorial Universidad estatal a distancia. Disponible en: [https://books.google.com.co/books?id=x7Pjp233nJOC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=x7Pjp233nJOC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- OMS (s.f.). Cambio Climático y salud humana, Bienes y servicios de los ecosistemas para la salud. Recuperado de: <http://www.who.int/globalchange/ecosystems/es/>
- Ley 165 (1994). Secretaria General de la Alcaldía mayor de Bogotá. Colombia, Bogotá, 09 de Noviembre de 1994 Recuperado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=37807>
- Decreto 062 (2006). Secretaria General de la Alcaldía mayor de Bogotá. Colombia, Bogotá, 14 de marzo del 2006. Recuperado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=19659>
- Ley 181 (1995). Secretaria General de la Alcaldía mayor de Bogotá. Colombia, Bogotá, 18 de Enero de 1995 Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>
- Ministerio de medio ambiente, (s.f.). Departamento Nacional de Planeación, Instituto “Alexander Von Humboldt”. Recuperado de: [http://www.minambiente.gov.co/images/BosquesBiodiversidadyServiciosEcosistemicos/pdf/Politica-Nacional-de-Biodiversidad/politica\\_nacional-biodiversidad.pdf](http://www.minambiente.gov.co/images/BosquesBiodiversidadyServiciosEcosistemicos/pdf/Politica-Nacional-de-Biodiversidad/politica_nacional-biodiversidad.pdf)
- Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, (2004). Tipos de Ecosistemas. Huacho, Perú. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/2999029/TEMA-TIPOS-DE-ECOSISTEMAS>
- Willard. J (1996). Programa de formación continua en educación ambiental para profesores y asesores de ciencias de enseñanza secundaria. Bilbao: Editorial los libros de la catarata. Disponible en: [https://books.google.com.co/books?id=zqyAlsLXv88C&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=zqyAlsLXv88C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Comunicados de prensa (2016). Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca (CAR). Recuperado de: <https://www.car.gov.co/index.php?idcategoria=72998>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f.). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Claudia Duque y Jarnanys Mosquera (2004). La importancia de la implementación de actividades recreativas, para el manejo del tiempo libre de las personas con limitación

- visual. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/CDuque.html>
- Badenas Claudio (2008). Kickboxing recursos y elementos prácticos. Buenos aires, Argentina: Editorial Kier S. A. Recuperado de: [https://books.google.com.co/books?id=IHgpJGf2nxIC&printsec=frontcover&source=gb\\_s\\_g\\_e\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=IHgpJGf2nxIC&printsec=frontcover&source=gb_s_g_e_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
  - Real Académica Española (RAE) (s.f.). Deporte. Disponible en <http://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
  - Organización Mundial de la Salud (1946). Constitución de la organización mundial de la salud. Nueva York, Estados Unidos. Recuperado en: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/SP/constitucion-sp.pdf?ua=1>
  - Domingo Sánchez (2005). Últimate personal trainer. Editorial Mega fitness.
  - Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016). Centro de prensa – Actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
  - Redacción de El País. (2016. 14 de Julio). ¿Qué se puede hacer y que no en los humedales y los parques de Cali?. Diario El País. Recuperado en: <http://www.elpais.com.co/elpais/judicial/noticias/puede-hacer-y-humedales-y-parques-cali>
  - Alcaldía de Soacha – Cundinamarca (2016). Información General. Cundinamarca. Disponible en: <http://www.soacha-cundinamarca.gov.co/index.shtml?apc=v-xx1-&x=1439695>
  - Alcaldía de Soacha – Cundinamarca (2016). Geografía. Cundinamarca. Disponible en: <http://www.soacha-cundinamarca.gov.co/index.shtml?apc=v-xx1-&x=1439695>
  - Caracol Radio (2016. 11 de Mayo). Soacha no aguanta más habitantes: Alcaldía. Caracol Radio. Recuperado en: [http://caracol.com.co/emisora/2016/05/11/bogota/1462976343\\_575202.html](http://caracol.com.co/emisora/2016/05/11/bogota/1462976343_575202.html)
  - Alcaldía de Soacha – Cundinamarca (2016). Territorios. Cundinamarca. Disponible en: <http://www.soacha-cundinamarca.gov.co/territorios.shtml>
  - Alcaldía de Soacha – Cundinamarca (2016). Medio Ambiente. Cundinamarca. Disponible en: <http://www.soacha-cundinamarca.gov.co/index.shtml?apc=v-xx1-&x=1439697>
  - Bocanegra Maria, Calderon Ruth y CañonFelix (2003). La educación ambiental, una estrategia pedagógica para la conservación del humedal del barrio San Luis de la ciudad de Florencia. Rollo Nacional. 31 – 37. Disponible en: <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/NYN/article/viewFile/1509/1458>
  - Fundación Humedales de Bogotá (2016). Humedales de Bogotá. Disponible en: <http://humedalesbogota.com/humedales-bogota/>
  - Redacción El Tiempo (s.f.). Conozca los 15 humedales de Bogotá. El Tiempo. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/multimedia/fotos/bogota2/los-15-humedales-de-bogota/15181539>
  - Corporación autónoma regional de Nariño (2014). Educación ambiental: Corponariño participo en la celebración del día mundial de los humedales. Disponible en: <http://corponarino.gov.co/modules/news/article.php?storyid=411>

- Corporación autónoma regional de Nariño (2015). Educación ambiental: Corponariño participo en la celebración del día mundial de los humedales. Disponible en: <http://corponarino.gov.co/modules/news/article.php?storyid=598&keywords=dia+los+humedales+2015>
- Alcaldía Municipal de Soacha – Cundinamarca (2016). Plan de desarrollo. Recuperado en: <http://concejodesoacha.gov.co/sites/default/files/2016/5-mayo/Soporte%20plan%20de%20desarrollo%201.pdf>
- Ramsar (2009 – 2012). Ficha informativa de los humedales, La Mintzita. [en línea] Disponible en: <file:///C:/Users/YURI/Downloads/MX1919RIS.pdf>
- Moscoso, D. y Moyano E. (2006). Deporte y Desarrollo Rural. (1ª.Ed.). Sevilla, España. Imprime:                      Imprenta                      Montes.                      Disponible                      en: [https://www.upo.es/export/portal/com/bin/portal/upo/profesores/dmoscoso/profesor/1332247333585\\_deporte\\_y\\_desarrollo\\_rural.pdf](https://www.upo.es/export/portal/com/bin/portal/upo/profesores/dmoscoso/profesor/1332247333585_deporte_y_desarrollo_rural.pdf)