

CAMINATAS POR LAS MONTAÑAS DEL SUMAPAZ, COMPONENTES  
MOTIVACIONALES PARA LA INTERPRETACION DE LA PARTICIPACION DE  
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

DUARTE OCHOA LUIS EDUARDO

112212133

PÉREZ LUQUE CRISTIAN ALIRIO

112212168

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA.

FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

FUSAGASUGÁ.

2017.

CAMINATAS POR LAS MONTAÑAS DEL SUMAPAZ, COMPONENTES  
MOTIVACIONALES PARA LA INTERPRETACION DE LA PARTICIPACION DE  
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

DUARTE OCHOA LUIS EDUARDO

112212133

PÉREZ LUQUE CRISTIAN ALIRIO

112212168

TRABAJO DE GRADO PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN  
EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION  
Y DEPORTE.

ASESOR: MG. JUAN PABLO REYES.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA.

FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

FUSAGASUGÁ.

2017.

**NOTA DE ACEPTACION.**

---

---

---

---

---

---

Firma jurado 1

---

Firma jurado 2

## **NOTA DE ADVERTENCIA.**

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velara porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque la tesis no contenga ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

Artículo 23 de la resolución N<sup>o</sup> 13 de julio de 1946.

## **AGRADECIMIENTOS.**

Los autores expresan son más sinceros agradecimientos a:

Nuestros padres por darnos la oportunidad de ingresar a tan prestigiosa universidad, donde hemos adquirido experiencias que enriquecen nuestro que hacer personal, profesional y laboral utilizando los conocimientos aprendidos en el transcurrir del tiempo.

A todos los docentes que han contribuido de una manera frecuente y constante con sus conocimientos a nuestro crecimiento profesional.

A los docentes Lic. Giovanni Castro, Mg. Juan pablo Reyes quienes nos han orientado desde su experiencia y conocimiento para que el desarrollo de este proyecto fuera posible.

A todos nuestros allegados, amigos y compañeros de mil batallas.

## **RESUMEN.**

La presente investigación pretende interpretar los componentes motivacionales de un grupo de estudiantes de la universidad de Cundinamarca por los cuales participan en caminatas por ambientes naturales, en donde se evidencian problemas en lo concerniente al aislamiento del ser humano con el contexto natural.

Por consiguiente, se utilizaron como punto estratégico 4 caminatas por las diferentes montañas del Sumapaz, estas caminatas contienen un alto porcentaje de sendero, fauna flora e hidrografía propia de cada lugar.

Ahora bien, para conseguir el objetivo planteado y gracias a que se intenta obtener información de manera subjetiva de cada participante, se aborda el paradigma fenomenológico, con el método de observación no científica natural, ya que se requiere que la información sea concebida en el entorno en donde suceden los hechos y se adquieren las experiencias.

Del mismo modo, como instrumentos de recolección de información se realizaron entrevistas semiestructuradas a cada caminante, esta, consta de preguntas divididas en tres categorías en donde los entrevistados fueron grabados con el ánimo de tener precisión en las respuestas, de igual manera, estas categorías permitieron, interpretar, analizar y codificar los datos recolectados de una manera organizada y clara.

La información suministrada arroja que los estudiantes se sienten motivados por diversos intereses, a su vez, se genera cierta contradicción con algunos autores citados en esta investigación, de igual manera, los estudiantes preservan el gusto por participar en actividades físicas en ambientes naturales.

Palabras clave:

Caminatas, tiempo libre, motivación, ambiente natural.

## TABLA DE CONTENIDO.

|  | Pág. |
|--|------|
| INTRODUCCION   |      |
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....   | 12   |
| 2. JUSTIFICACION.....  | 16   |
| 3. OBJETIVOS.....  | 21   |
| 3.1 General.....   | 21   |
| 3.2 Específicos.....   | 21   |
| 4. MARCO REFERENCIAL.....  | 22   |
| 5. MARCO TEORICO.....  | 26   |
| 6. MARCO METODOLOGICO.....   | 31   |
| 6.1 CATEGORÍAS.....  | 36   |
| 6.1.1. Motivación.....   | 36   |
| 6.1.2. Caminatas en el entorno natural.....  | 37   |
| 6.1.3. Ocupación de tiempo libre en las caminatas en el ambiente natural.....                                | 41   |
| 7. RESULTADOS.....   | 44   |
| 8. ANALISIS DE RESULTADOS .....  | 81   |
| 8.1 Interpretación y transcripción de la información (codificada)<br>motivación.....                         | 81   |
| 8.1.1 interpretación y discusión de los conceptos de motivación.....   | 82   |
| 8.2 Interpretación y transcripción ocupación de tiempo libre en las caminatas en<br>el ambiente natural..... | 86   |
| 8.2.1 interpretación y discusión de la ocupación del tiempo libre.....                                       | 87   |
| 8.3 Interpretación y transcripción de las caminatas en el ambiente<br>natural.....                           | 88   |



|   |     |
|---|-----|
| 8.3.1 interpretación y discusión de las caminatas en el ambiente natural..... | 89  |
| 9. CONCLUSIONES.....  | 93  |
| 10. RECOMENDACIONES.....  | 95  |
| 11. BIBLIOGRAFIA – WEBGRAFIA.....   | 96  |
| 12. ANEXOS.....   | 100 |
| 12.1 consentimiento informado.....  | 100 |
| 12.2 video.....   | 100 |
| 12.3 entrevista pre y post caminata.....                                      | 101 |
| 12.4 fotografías.....   | 103 |

### **TABLA DE GRAFICOS**

|   |      |
|---|------|
| TABLA 1: Especificación técnica por caminata.....                     | 34   |
| TABLA 2: Análisis y codificación de información pre caminata.....     | 45   |
| TABLA 3: Análisis y codificación de la información post caminata..... | 69   |
| IMAGEN 1: entrevista pre caminata.....                                | 101  |
| IMAGEN 2: entrevista post caminata .....                              | 102  |
| IMAGEN 3: caminata cuchilla san Bartolo.....                          | 103  |
| IMAGEN 4: caminata cerro del Quinini.....                             | 103  |
| IMAGEN 5: caminata Romerales.....                                     | 103. |

## INTRODUCCIÓN.

*-Mira profundamente en la naturaleza y entonces comprenderás todo mejor.-*

*Albert Einstein*

Al considerar estas palabras como apertura de este estudio, se le da trascendencia a las experiencias vividas de un grupo de estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, los cuales fueron convocados a un conjunto de caminatas por ambientes naturales en la región del Sumapaz y así lograr identificar los componentes motivacionales que emergen a participar de estas actividades.

Para esto, se han facilitado las oportunidades de realizar dichas caminatas de una forma segura y organizada. Tomando principalmente cuatro destinos diferentes con variedad en cuanto ecosistemas y dificultad. De esta manera, se inicia el proceso que permite el acercamiento y afianzamiento en la relación entre el participante y el investigador (en este caso los guías).

En cuanto a darle respuesta a la pregunta de investigación y el desarrollo del objetivo del estudio, se adoptó el enfoque de investigación cualitativa y el método de observación no científica natural, de esta manera, se desenvuelven cada proceso correspondiente, así, la utilización de instrumento de la entrevista semi-estructurada propicia la exploración y entendimiento de cada experiencia recolectada. Por

consiguiente, se establecieron las categorías de análisis pertinentes al objeto de estudio, con la intención de recolectar y codificar adecuadamente la información suministrada para cada persona.

A pesar de que se procuró conceptualizar asertivamente esta investigación, se comparó con gran extrañez los resultados obtenidos y la teoría fundamentada, declinando la balanza sobre la práctica que en algunos casos arrojó información en una dirección no esperada. Se asume con rigurosidad la validez de estos resultados, para su adecuada interpretación.

Partiendo de las evidencias expuestas anteriormente se concluye, que este tipo de actividades por ambientes naturales proporcionan altas expectativas en los participantes, puesto que cada uno de ellos están impulsado por variados intereses expuestos a lo largo de este documento. De esta manera, esta investigación pretende ser un soporte conceptual y práctico para comprender y revelar los niveles motivacionales que una caminata por la naturaleza puede ofrecer para la participación y la manifestación de ellas, no solo a una comunidad universitaria, sino a una población diversa en los contextos existentes en la actualidad.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Durante miles de años, la especie humana estuvo dentro de los parámetros que establece la madre naturaleza, para cohabitar con el ecosistema del que hace parte. Como la pieza en un perfecto engranaje, el ser humano correspondía al equilibrio dinámico que la tierra brindaba, pero en algún momento de la historia se desarrolló en él un sentimiento de soberbia, deseando poseer lo que no era de nadie. Algo parecido a lo que le explica el hombre de negocios al principito de Saint-Exupéry: “Cuando encuentras un diamante que no es de nadie, es tuyo. Cuando encuentras una isla que no es de nadie, es tuya. Cuando eres el primero en tener una idea, la haces patentar: es tuya. Yo poseo las estrellas porque jamás, nadie antes que yo, soñó con poseerlas” (Exupéry, 1943). Este sentimiento hizo que el hombre cayera en el error del desarrollo dando pasos fuera de la impecable armonía del cual siempre estuvo unido.

El ser humano, hasta hace relativamente poco, había extraído lo que necesitaba directamente de lo que la tierra le ofrecía, pero la vida actual le demanda un dinamismo en cuanto a tecnicismo y productividad se refiere. Al punto, que el hombre deja de ser consiente del rol que desempeña en el ecosistema, por la obligación de abastecer responsabilidades esenciales como son: transporte, alimento, refugio, comunicación, educación, entre otros. Gómez (2003) dice que: “si la persona al realizar cualquier tipo de actividad tiene un propósito y un significado, se transforma en ocupación” (p. 2). Esto explica como un gran número de sociedades actuales han dejado de lado su posición en el sistema, del cual siempre han sido parte, dejándose llevar por la idea de “uso y disfrute”, ocasionando que el equilibrio existente se vea amenazado y la

explotación de las potencialidades de estos contextos ecológicos malgastándolos y manipulando el mensaje de la naturaleza.

Ahora bien, Colombia cuenta con una gran diversidad cultural, según el DANE, sobreviven 87 pueblos indígenas. Algunas personas continúan identificándose con etnias ya extinguidas como los Tayronas, Quimbayas, Calima, Yarinquíes, Chitareros y Panches. Es un pequeño porcentaje (3.4 por ciento de la población nacional) de indígenas que aún no han perdido sus raíces, ni han dejado de sentir su conexión con la naturaleza, que por razones como el agotamiento de las tierras de los resguardos y por el desplazamiento forzado especialmente en la Sierra Nevada, Urabá, Cauca, Córdoba, Guaviare, Nariño y Putumayo, muchos de ellos se han concentrado en las grandes ciudades como Bogotá y Cali.

Por otro lado se encuentran los habitantes rurales (aproximadamente 31 por ciento de la población nacional), gran parte de estos residentes por factores como la guerra, estudios, opciones laborales entre otras, optan por dirigirse a las grandes capitales, esto conlleva al crecimiento desmedido de las ciudades, Saturando con construcciones y edificaciones los terrenos aledaños (ambientes naturales) para suplir necesidades básicas y llevar una “calidad de vida digna”. Estos componentes limitan el acercamiento a las montañas. Por consiguiente, la urbanización aumenta el asfalto y arrasa con zonas rurales, modificando de igual manera historias y costumbres.

Precisamente la región del Sumapaz es afectada directamente por este brusco crecimiento de las ciudades. Por esto, se debe entender que el daño ocasionado a todos los elementos que rodean al ser humano, geológicos (rocas y minerales), sistema atmosférico (aire), hídrico (agua superficial y subterránea), edafológico (suelos), bióticos (organismos vivos), recursos naturales, paisaje y recursos culturales, perjudican a la población misma y su conexión vital con la naturaleza. Vínculo del cual algunas personas se están alejando, mientras que el “desarrollo” se viene dando.

En ese orden de ideas, los componentes que influyen en la organización de las experiencias para construir el mundo vivido y que directamente se relacionan con las diferentes formas de motivación para vivir en él, se ven alteradas en la medida que el medio ambiente (natural, social, económico, etc.) se modifique. Esto lleva a pensar, que las necesidades de movimiento se han transformado en la dinámica que el mundo cambia y la sociedad acelera su progreso.

En la actualidad es difícil encontrar en los jóvenes motivaciones que se alejen del acompañamiento de la tecnología, instrumentos de comunicación inmediata y global y que representen un esfuerzo mínimo de gasto energético. Lo que sitúa a la sociedad actual como una de consumo y de propósitos inmediatos, alejados y ajenos de los contextos naturales. Todas las generaciones son diferentes, pero las personas viven el mundo tal como lo experimentan (pre-reflexión) y así mismo configuran la realidad, su realidad personal.

Por ende, se ha optado en esta investigación por la implementación de caminatas por las montañas del Sumapaz, brindando oportunidad a un grupo de estudiantes de la Universidad de Cundinamarca de tener el acercamiento a lugares en la naturaleza. En donde se cuestiona como los componentes de la motivación se transforman en elementos claves para la realización de estas, esto gracias a que el ser humano se mueve para suplir y satisfacer necesidades, Maslow A. (1934). Entonces, el interés de la investigación está basado en revelar desde la pre-reflexión de cada uno de los participantes, estos componentes que motiven a la persona a participar de actividades en el ambiente natural.

De acuerdo a lo anterior se expone la siguiente pregunta:

¿Cómo interpretar los componentes que motivan a los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca a participar en las caminatas por las montañas del Sumapaz?

## 2. JUSTIFICACIÓN.

Esta investigación se desarrolla con el fin de identificar cuáles son los factores que motivan a un grupo de estudiantes de la Universidad de Cundinamarca a participar de caminatas en la región del Sumapaz, debido a que el componente como la saturación en ciudades, generan que el ser humano se aleje cada vez más del ambiente natural del cual es proveniente.

Ahora bien, el instinto de supervivencia, es una cualidad innata del ser humano, esta se ha ganado tras años y años de evolución, a su vez, el contacto con la naturaleza ha brindado la oportunidad de reconocer cuáles son los aspectos perjudiciales y convenientes de esta, en donde los sistemas que la componen pueden ser aprendidos y aplicados en la sociedad. Pero, estas habilidades se han venido perdiendo con el transcurrir del tiempo ya que los seres humanos se han alejado del entorno natural gracias a la nueva era.

Por consiguiente, esta investigación busca devolver al ser humano, el instinto de supervivencia, comunicación, balance emocional, social y motriz que se ha venido perdiendo en la nueva era, pero, para lograr esto, se hace necesario saber cuál es el pensamiento que tiene un grupo de estudiantes de la universidad de Cundinamarca con respecto a caminar en ambientes naturales para así mismo, buscar estrategias que lo devuelvan a este entorno.

Se busca entonces, que los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca brinden desde su experiencia el significado a participar de caminatas, en donde, estas



prácticas básicas serán abordadas desde el enfoque fenomenológico-hermenéutico que consiste en la comprensión basada en la realidad percibida a manera personal, a su vez, las distintas experiencias y anécdotas obtenidas en el desarrollo de las caminatas se tendrán en cuenta a partir de la narración de los hechos como un aval de confiabilidad para la continuación del proceso.

Por otro lado el tratarse, de no solo un esfuerzo físico, sino psicológico y emocional la educación física compaginara en gran parte de esta investigación, ya que está, a través del movimiento, procura desarrollar las dimensiones del ser humano de una manera integral. El término integral refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico, mental, espiritual y social.

El desarrollo de estas dimensiones ayudara a que las personas en general mejoren considerablemente sus capacidades, de forma particular, ayudan a los sujetos a encontrar su propio yo y el valor del yo en la sociedad. Por consiguiente, el fortalecimiento de estas características proporcionara en los participantes hábitos sociales, ambientales y saludables, que conlleven a un cambio consiente de la realidad subjetiva de cada uno de ellos.

Con respecto a la relación del ser humano con el medio ambiente, esta investigación generará un acercamiento en la relación sujeto y montaña, de esta manera, se construirá y recuperará la conciencia hacia los daños y efectos sobre el medio ambiente.

Este aporte ayudara a que la manera de pensar sea más consciente, gracias a las intervenciones y actividades que a lo largo de las caminatas se realizaran.

Las caminatas, fortalecen las relaciones sociales de todos los miembros que asistan a estas. La vinculación de estudiantes de diferentes carreras ayuda a fomentar y a propiciar relaciones interpersonales y algunas veces emocionales. Estas caminatas permiten a la persona percibirse dentro de un grupo e identificarse con él, también comprenden que todos tienen algún aporte que hacer a la sociedad y a lo natural.

Por otro lado, la población como recurso humano principalmente será un grupo de estudiantes de la Universidad de Cundinamarca que se encuentren activos y pertenezcan a los diferentes programas que esta ofrece, están ubicados en edades comprendidas entre los 15 y 33 años, por consiguiente, la condición física o capacidad funcional de una persona que alcanza su valor más elevado soporta cierta cantidad de agresiones, Erickson (1968) desde el consumo indebido de alimentos y bebidas, hasta golpes, movimientos, caídas, que provocan lesiones, patologías y molestias.

Del mismo modo, al tratarse de caminatas por ambientes naturales es importante contar con dos guías en cada salida que harán el papel de indagadores y recolectores de información antes y después de los recorridos. A su vez, es necesario tener en cuenta que algunos factores como: tormentas, deslizamientos, cierres por preservación del espacio; pueden limitar la ejecución del plan propuesto, es allí, donde los orientadores brindaran apoyo para ayudar a superar los altercados que se presenten.

Algunos aspectos técnicos de las caminatas están directamente vinculados con cierto presupuesto económico el cual está reducido a gastos primarios como son: el transporte, alimentos e hidratación, estos gastos son necesarios ya que algunos terrenos son alejados, y el desgaste energético es elevado, al realizarse en caminos reales (senderos) no es necesario recurrir a gastos por entradas a parques.

Desde las caminatas se busca reducir la cantidad de enfermedades que se puedan presentar en un futuro, ya que este tipo de actividades son al aire libre, de forma aeróbica y continua. A su vez Martínez (1995), afirma que: “el caminar favorece al paciente hipertenso al ayudar a disminuir su presión arterial sanguínea, fortalece al corazón, disminuye los riesgos de la arteriosclerosis al disminuir los niveles de las lipoproteínas de baja densidad, aumenta los niveles de las lipoproteínas de alta densidad y además ayuda a reducir de peso y prevenir la osteoporosis” (p.14).

De esta manera el ser humano además de aumentar las relaciones sociales, estará mejorando significativamente su salud, condición corporal y anímica.

Se contará con fuentes bibliográficas, como libros de consulta, diccionarios, artículos e investigaciones, además instrumentos de recolección de información adecuados con el enfoque de la misma, entre ellas la entrevista, videos y audios.

Esta investigación está ubicada en el área de *investigación pedagógica* en la línea 2 que corresponde a la *pedagogía universitaria*, que, si bien obedece a uno de los campos de la educación física *actividad física y salud*, involucra los efectos emocionales (motivación) en función del movimiento (senderismo), considerando el proceso de acercamiento a la montaña como pedagógico (movimiento humano integral).

Para concluir, este proceso de investigación a razón personal fortalecerá y ayudara a mejorar el quehacer profesional y la forma de actuar y comprender la realidad, proporcionando aspectos que son determinantes para el desenvolvimiento en la sociedad.

### **3. OBJETIVOS.**

#### **3.1 General.**

Interpretar los componentes motivacionales que llevan a los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca a participar de las caminatas por las montañas del Sumapaz

#### **3.2 Específicos.**

- Comprender cuales son las expectativas que tienen los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca hacia la realización de actividades por las montañas del Sumapaz.
- Conocer cuáles son las experiencias adquiridas por cada estudiante al finalizar las diferentes caminatas.
- Revelar la pre-reflexión de los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca para participar en caminatas por las montañas del Sumapaz para promover el uso del tiempo libre en ambientes naturales.

#### **4. MARCO REFERENCIAL.**

En el presente estado del arte se da a saber que en las revisiones realizadas se encontraron un total de 15 investigaciones, proyectos y trabajos de grado que tienen como temática central la motivación, los deportes de aventura, caminatas y trabajos en ambientes naturales. Se tomaron un total de 5 investigaciones y trabajos de grado que tienen estricta relación con el tema a investigar.

A continuación, se presentan las principales características, contenidos y particularidades de cada uno de ellos.

Herrero. F (2013), y tiene como título “máximo aprovechamiento de las actividades en la naturaleza como contribución a la educación integral de los alumnos de ESO en la comunidad de Madrid”.

Tomando de esta investigación la importancia que le dan a los ambientes naturales para la adquisición de experiencias significativas. En la práctica se utilizaron consideraciones previas para darle organización y forma a las salidas propuestas, dejando de lado todo impulso competitivo e individualidad minimizando los recursos materiales facilitando así los factores económicos de las salidas.

El parque de Guadarrama cerca a Madrid fue el destino escogido por el investigador por las riquezas y bellezas paisajistas que dispone de ochenta kilómetros

cuadrados, centrando su práctica de trabajo en el valle de la Fuenfria. Para la preparación de la actividad tomaron aspectos como: determinación de la época y fecha de la excursión, permisos legales, participación de alumnos, preparación y coste de los recursos necesarios, consentimiento informado a las familias, inspección previa. Durante el día de la excursión se realizó un cronograma de actividades ya planeadas por el profesor dando así a sus estudiantes el desenvolvimiento para resolverlas durante la estadía en estos ambientes naturales.

Conectados a la naturaleza resuelven problemas, conocen flora y fauna, todo esto aplicando reglas como mantener el lugar limpio y moderando su compartimento, entre otros. Las conclusiones hacen referencia a la vocación docente de proporcionar las actividades adecuadas para que este aprendizaje sea enriquecedor, cumpliendo así el objetivo de aportar a la formación integral de los alumnos con actividades en la naturaleza. El autor resalta que la motivación y amor a la naturaleza fue crucial para llevar a cabo esta investigación.

Forero H. (2007) en su trabajo de grado titulado: Diseño y desarrollo de una ruta de aventura en el páramo del Sumapaz en lo que respecta al municipio de pasca en las veredas corrales y juan viejo con fines educativos y turísticos como alternativa para contribuir al desarrollo sostenible de la región de septiembre de 2006 a julio de 2007, se realizan caminatas en ambientes naturales con el fin de generar conciencia además de enseñar diferentes temáticas durante el recorrido, cada caminata trae consigo múltiples experiencias que aportan de manera significativa a la formación de los participantes.

Castillo L. (2006) en su investigación titulada: Deporte Aventura y fotografía, aporta aspectos relacionados con los ambientes naturales a intervenir. Además de esto, se evidencia como la fotografía juega un papel fundamental en lo que respecta a la motivación, ya que La fotografía tiene como finalidad transmitir experiencias adquiridas a lo largo de las diferentes situaciones que se pueden enmarcar, en este caso las realizadas en el ambiente natural, una imagen vale por el sentido subjetivo que le de cada persona. Estas personas se encuentran motivadas por la búsqueda de nuevas emociones y el retorno al medio natural.

En lo concerniente a la motivación se encontró el siguiente documento:

Cubillos, J. & Jiménez, D. (2016). En su trabajo de grado titulado: Aumento de los niveles de motivación hacia la actividad física en adulto mayor, utilizando el aquagym como medio facilitador, se encontró que la motivación jugo un papel importante en la adición de la actividad física en el adulto mayor, ya que le permite realizar sus labores cotidianas con una mejor disposición, de igual manera realizar el ejercicio de una forma divertida y agradable, logra unas mejores condiciones de salud, esto conlleva a que la motivación aumente ya que se evidencian resultados positivos en sus componentes físicos y emocionales. La información suministrada fue clave ya que nos da las pautas suficientes para entender cuáles son los efectos de la motivación.

Parra J. (2005) en su trabajo de grado llamado: propuesta metodológica para la implementación de las actividades de aventura en el currículo de educación física en la educación básica primaria, explica como las actividades motivan a las diferentes personas



a participar de estas ya que en estas prácticas no se compite contra los demás si no contra uno mismo, la naturaleza y los obstáculos que esta trae consigo, además de esto, los niños bajo su gran cumulo de energía siempre estarán enfrentado retos como: escalar árboles, saltar sobre diferentes terrenos, atar sogas a árboles y subir por ellas etc... del mismo modo, es muy motivante el contacto que se genera con la naturaleza ya que se generan situaciones que desprenden adrenalina y superación de las propias capacidades y habilidades motrices básicas.

## 5. MARCO TEÓRICO.

En el marco de realizar caminatas por las montañas del Sumapaz, hablar de una forma de desplazamiento como lo es caminar conlleva a que la población participante experimente situaciones de supervivencia y riesgo que se encuentran un poco aisladas del diario vivir, a su vez recibirán múltiples beneficios en las dimensiones que componen al ser humano, el senderismo o caminata es definido según Casterad (2000) como:

“La manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros participantes. Además, en el contexto de las actividades dentro de la naturaleza, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo”. (p.9).

Por consiguiente a las caminatas se le agrega un elemento, “ambiente natural”, “tomado como un sistema dinámico definido por las interacciones físicas, biológicas, sociales y culturales, percibidas o no, entre los seres humanos y los demás seres vivos y todos los elementos del medio en el cual se desenvuelven en contexto carácter natural”, Ministerio del medio ambiente (2002). Allí caminos se han formado con el pasar del tiempo a causa del constante uso de los seres humanos (campesinos, indígenas, etc.), y animales. Según Ureña (1997): “dentro de la denominación de sendero entran todos aquellos caminos integrados en paisajes naturales, por los que se puede caminar a pie, en bicicleta o a caballo, y que son fáciles de seguir sin necesidad de conocimientos especiales”. (p.11).

Ahora bien, la motivación juega un papel fundamental en el desarrollo de esta propuesta debido que es a través de esta que se intenta conducir a los estudiantes para que participen del senderismo en las diferentes montañas, para Maslow A. (1934) la motivación es: “el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades”. (s.p.) y este a su vez la divide en una pirámide la cual consta de 5 fases:

“En la base están las necesidades básicas, que son necesidades referentes a la supervivencia; en el segundo escalón están las necesidades de seguridad y protección; en el tercero están las relacionadas con nuestro carácter social, llamadas necesidades de afiliación; en el cuarto escalón se encuentran aquellas relacionadas con la estima hacia uno mismo, llamadas necesidades de reconocimiento, y en último término, en la cúspide, están las necesidades de autorrealización. La idea principal es que sólo se satisfacen las necesidades superiores cuando se han satisfecho las de más abajo.” (s.p.)

En el senderismo se puede evidenciar como todas las fases de la pirámide pueden llegar a cumplirse en algún momento de la caminata, la supervivencia que se encuentra en la base de esta, es la que se puede evidenciar en el diario vivir puesto que las personas se mueven con el objetivo de satisfacer necesidades básicas, en la punta de la pirámide encontramos la autorrealización, esta está directamente vinculada con la motivación ya que según Maslow A. (1950) es: “el impulso por convertirse en lo que uno es capaz de ser, el crecimiento y desarrollo del potencial propio” (s.p.), de este modo se contribuye al desarrollo de múltiples características y habilidades de cada persona.

La principal motivación de la mayoría de seres humanos suele estar relacionada con la satisfacción que proporciona el contacto con la naturaleza, el descubrimiento de nuevos territorios, el disfrute de su patrimonio y como valor agregado la realización de actividades como observación de fauna, flora y tomar fotografías. Al llegar a lo más alto de cada montaña esta otorgara el premio más grande, disfrutar de grandes y espectaculares paisajes, y según Maderuelo J (2005) los paisajes: “deben ser entendidos como la relación entre un lugar, en cuanto estructura física y tangible, y su relación con el hombre (genéricamente hablando), quien a través de los sentidos y de la interpretación de estos, sería capaz de comprenderlo como fenómeno” (s.p.).

Por otro lado, a nivel psicológico, Rodríguez Fernández y Gómez M. (2005), destacan que: “el senderismo o caminata como una actividad antidepresiva, para ello debe de realizarse habitualmente entre 30 y 60 minutos al día” (p.28). La mayoría de los seres humanos experimentan una sensación de tranquilidad y serenidad cuando se encuentran en un ambiente natural, alejado de la contaminación auditiva y visual a la que se está expuesto a diario.

Así como el ser humano experimenta cambios positivos a nivel psicológico, por medio de esta actividad física también mejoran las funciones a nivel cognitivo Fox (1999). Además, Maroulakis y Zervas (1993), nombran a las “actividades físicas aeróbicas como una de las causas de la mejora en los estados de ánimo de las personas” (p.8). Calvo G. (2010), destaca que: “un plan de ejercicio físico organizado, sistematizado

y estructurado provoca mejoras de la autoestima, el auto concepto personal, una disminución de los niveles de estrés y ansiedad, una mejora de la capacidad de atención y concentración, además resalta otra serie de beneficios como son la ocupación constructiva del tiempo libre” (s.p.).

El tiempo libre, el cual produce múltiples efectos a nivel social, emocional, físico y mental, si no se maneja de una manera adecuada, y siendo conscientes de que las implicaciones que estas pueden tener en la vida de una persona, y a lo que Grushin (2006) define como: “la parte del tiempo no ocupado por el trabajo y que queda descontando todo género de obligaciones, inclusive el que queda después de lavarse, cambiarse de ropa, bañarse etc... es el que el hombre utiliza a su arbitrio para fines no deportivos”. (P. 8) debe ser aprovechado en la realización de caminatas para disminuir en gran medida problemas en diferentes niveles.

Los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca cuentan con algún tipo de tiempo libre entre las actividades que realizan a diario. Estos utilizan este espacio para sentarse en cualquier parte a fumar un cigarrillo, chatear o simplemente hablar, todo este tiempo puede ser aprovechado de múltiples maneras, y el senderismo y las actividades que se realizaran en las montañas del Sumapaz podrían sustituir actividades de aprovechamiento del tiempo libre, además de combatir las múltiples afectaciones que puedan sufrir estas personas ya que como afirma Westhoff, Stemmerk y Boshuizen, (2000), “la práctica de actividad física reduce el riesgo de desarrollar enfermedades músculo esqueléticas, conduciendo a una mejora de su calidad de vida” (p. 6).

La motivación, es un pilar importante y juega un papel fundamental en el desarrollo de las dimensiones de cada ser humano, por medio de esta se puede generar el disfrute en cada recorrido y esto conlleva al éxito y satisfacción personal, a su vez el caminar por la montaña genera un cambio de contexto, lo cual produce efectos positivos a nivel personal y social, allí todos se sienten libres en este tipo de ambiente, factor cual ayuda a mejorar la condición física, psicológica y emocional, mientras se aprovecha el tiempo libre.

## 6. MARCO METODOLOGICO.

Para facilitar el entendimiento y la comprensión de los diferentes aportes de los participantes en relación con su pensar y sentir acerca del tema específico, se realizará una investigación ubicada en un paradigma fenomenológico, en relación a Husserl, Schütz y Luckman citados por Max Vanen plantea que: “la fenomenología es el estudio del mundo de la vida, es decir, del mundo tal como lo experimentamos inmediatamente de un modo pre reflexivo, y no tal como lo conceptualizamos o categorizamos, ni como reflexionamos sobre él”. (1970b, 1973 p. 27).

Esta investigación está basada en un enfoque cualitativo ya que busca entender una situación tal como es construida por los participantes, en donde, el investigador intenta capturar lo que la gente dice y hace es decir, los productos de cómo la gente interpreta el mundo, a lo cual, Maykut y Morehouse (1994) aporta que:

“La tarea del investigador cualitativo es encontrar los patrones dentro de las palabras y los actos y presentarle estos patrones a otros (de preferencia a los mismos sujetos) para inspeccionar y al mismo tiempo situarse lo más cerca posible de la construcción del mundo tal como los participantes originalmente lo experimentan” (p.18).

A su vez, el enfoque cualitativo “utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes”. Blasco y Pérez (2007, p.25), a su vez, Las historias de vida son comprendidas como un excelente método para comprender experiencias adquiridas de sucesos o situaciones individuales o colectivas.

Por otra parte, para la recolección de información se tomó en cuenta el método de la observación no científica natural, a lo cual Ramírez (2000) dice que:

“En la observación el investigador considera los fenómenos tal como se presentan, sin modificarlos ni actuar sobre ellos, en la observación no científica, se realizan percepciones casuales u ocasionales, comprobando los hechos tal y como se presentan espontáneamente, sin hipótesis previas, es decir, sin intencionalidad de buscar una relación entre dos o más variables, a su vez esta observación es natural por que se estudia el comportamiento de los individuos en las circunstancias de su vida cotidiana. El clima de una perfecta observación radica en que el grupo de personas observadas y los investigadores se comporten normalmente” (p.3).

Así mismo, involucrar a los caminantes directamente en este contexto permite que los hechos y las experiencias proporcionen información de manera natural, en donde Berg (2001) dice que:

“lo natural en tanto se sitúa en el lugar natural donde ocurren los hechos, los datos se recogen en el contexto natural, y se intenta darle sentido de acuerdo con los significados propios que los sujetos implicados dan a su quehacer, como ellos interpretan lo que hacen y como lo explican. El escenario natural implica



reconocer el valor de las emociones, motivaciones, símbolos y sus significados, empatía y otros aspectos subjetivos asociados a la vida que envuelve a los individuos y grupos, aspectos que en ocasiones no pueden ser observados a simple vista, por lo que deben ser conocidos desde la propia precepción de los sujetos”. (p.36).

Para efectos de esta investigación y tomando en cuenta los instrumentos de recolección de información, se aplicarán a todos los estudiantes al iniciar la primera caminata y al finalizar la última una entrevista lo cual será registrada en audios, lo cual garantizara que la información suministrada sea precisa y lo más acertada posible.

La entrevista a profundidad está dirigida a comprender las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones tal como lo expresan con sus palabras, en donde, la información se recoge en encuentros cara a cara entre entrevistador y el participante Taylor y Bodgan, (1994). Ella permite acercarse a las ideas, creencias, supuestos mantenidos por otros. También es definida según Rodríguez, Gil & García (1996) como: “una serie de conversaciones libres en las que el investigador poco a poco va introduciendo nuevos elementos que ayudan al informante a comportarse como tal”. (P. 169). Este tipo de entrevista ayudará significativamente a la investigación puesto que permitirá conocer con mayor exactitud las expectativas y pensamientos antes y después de cada caminata.

Por otro lado, la población con la que se contara son 14 estudiantes hombres y mujeres de la Universidad de Cundinamarca con edades comprendidas entre 15 a 33 años,

pertenecientes a diferentes programas ofrecidos por la Universidad de Cundinamarca entre los que se encuentran: educación física, ingeniería de sistemas, ingeniería agronómica, cartografía, licenciatura en ciencias sociales, licenciatura en matemáticas convocados estos por medio de las redes sociales, carteleras, audios y videos.

Los participantes serán guiados por 4 recorridos que se realizaran en el transcurso del día.

Los cuales se describen en el siguiente cuadro:

Tabla #1

*Especificación técnica por caminata.*

| <b>CAMINATA</b>                   | <b>DISTANCIA</b> | <b>CLIMA</b>                 | <b>TIEMPO ESTIMADO</b> | <b>EQUIPO OBLIGATORIO</b>  |
|-----------------------------------|------------------|------------------------------|------------------------|--|
| Camino antiguo Cerro del Quinini. | 30 km aprox.     | Cálido y templado.           | 5 – 6 horas.           | Gorra, bloqueador solar, 1 litro hidratación mínimo, zapatillas, ropa cómoda, gafas, alimentación, chaqueta impermeable, teléfono móvil con minutos. |
| Camino Vereda Romerales.          | 25 km aprox.     | Cálido, templado y lluvioso. | 6-7 horas.             | Gorra, bloqueador solar, 1 litro hidratación mínimo, zapatillas, ropa cómoda, gafas, alimentación, teléfono móvil con minutos.                       |
| Camino antiguo Juan XXIII.        | 20 km aprox.     | Cálido, templado.            | 6-7 horas.             | Gorra, bloqueador solar, 1 litro hidratación mínimo, zapatillas, ropa cómoda, gafas, alimentación, teléfono móvil con minutos.                       |

|                                     |             |           |                            |  |
|-------------------------------------|-------------|-----------|----------------------------|--|
| Ascenso<br>cuchilla San<br>Bartolo. | 8 km aprox. | Caluroso. | 4 horas sin<br>transporte. | Gorra, bloqueador solar, 1 litro<br>hidratación mínimo, zapatillas,<br>ropa cómoda, gafas,<br>alimentación, teléfono móvil<br>con minutos. |
|-------------------------------------|-------------|-----------|----------------------------|--|

Esta tabla hace referencia a las características técnicas de las caminatas, a su vez cuenta el equipo obligatorio que debe poseer cada caminante para poder participar de las caminatas en las montañas del Sumapaz.

Ahora bien, para dar a conocer las especificaciones de cada caminata se utilizará el grupo llamado “caminantes por monpaz” este es un grupo creado en Facebook y es un medio que facilitara la comunicación entre los guías y los participantes; ya que la mayoría de los estudiantes tiene acceso a esta red social. Del mismo modo, se usarán carteleras que se ubicarán en sitios estratégicos de la Universidad de Cundinamarca. A su vez, se creará un video que tendrá fotografías de los paisajes, fauna y flora que se podrán apreciar en cada montaña, además, se entregan folletos que contienen información acerca de la ruta como: tiempo estimado, duración, equipo y distancia.

Los criterios de inclusión que se tienen en cuenta son: tener actitud para las caminatas, asumir con respeto y responsabilidad las indicaciones de los guías o las personas encargadas, portar el equipo indicado, cumplir con la vestimenta y calzado apropiado para los diferentes terrenos, pertenecer a los diferentes programas académicos que ofrece la Universidad.

Por el contrario, Los criterios de exclusión que se tienen en cuenta para participar de las caminatas son los siguientes: consumir alucinógenos, poseer alguna lesión considerable que le impida el libre desplazamiento, problemas respiratorios o cardiovasculares, mal comportamiento, hipertensión arterial, trastornos musculoesqueléticos que se puedan ver afectados con las caminatas, irrespeto e irresponsabilidad.

Ahora bien, antes de iniciar con cualquiera de las caminatas se expondrá a los estudiantes cuales son los objetivos que se persiguen, a su vez se explicaran los criterios de inclusión y exclusión que se deben tener en cuenta para poder participar, así mismo, se da a conocer las actividades a realizar en conjunto con las especificaciones técnicas de cada caminata (lugar, tiempo, clima, equipo, etc...), deben firmar un consentimiento informado indicando que conocen todos los riesgos y beneficios que pueden ocurrir en el desarrollo de las caminatas en las montañas.

## **6.1.CATEGORÍAS.**

### **6.1.1. Motivación.**

La motivación, es según Bueno (1993), “el proceso de surgimiento, mantenimiento y regulación de actos que producen cambios en el ambiente y que concuerdan con ciertas limitaciones internas (planes, programas)” (p. 7). Es por esto que las personas encuentran siempre un acto que los impulsa a realizar actividades que le permite satisfacer necesidades en diferentes contextos.

Ahora bien, es importante contar con esta motivación ya que es la base para impulsar a que las personas encuentren en el senderismo una regulación a las actividades cotidianas. Del mismo modo, según Soriano M. (2000), las personas motivadas por una meta, “buscan a través de resultados que obtienen validar su capacidad, su valía, lo cual los conduce a minimizar el miedo al riesgo para asegurar el éxito” (p. 6).

Así mismo, Según el plan de desestacionalización turística de la val d' Arán (2009) el senderismo “es el segmento estratégico con mayor potencial.... cuya motivación principal es el descubrimiento y conocimiento de un entorno natural atractivo mediante el recorrido del mismo a través de senderos”, (p. 3); además de esto, el senderismo es una actividad que permite que cualquier persona pueda realizarlo sin tener algún tipo de preparación física, ya que es una actividad que se realiza en ambientes favorables sin mayor dificultad.

### **6.1.2. Caminatas en el entorno natural.**

Estas experiencias se basan en la elección de cada una de ellas por lo que la actividad en sí misma despierta y no por lo provocado desde el exterior. También hace referencia a la “experiencia fluida”, la cual es generada por el sentimiento de intensa participación envuelto en una sensación de placer. Resaltan el hecho de que la experiencia otorga seguridad en sí mismo, dado que afianza el concepto positivo de propio ser. Siendo así de gran importancia este tipo particular de experiencia necesaria para mantener el equilibrio emocional al generar un nivel de excitación imprescindible para mantener la atención que nos exige el medio que rodea.

Como primera instancia, se puede establecer que la diferencia de la relación con el ambiente entre el ser humano y el resto de los animales, radica en que el ser humano se abre al mundo relacionándose con el entorno, el cual intentará modificar, Berger y Luckman 2005. Esta es en sí, una manifestación biológica, que se estructura a través de instintos e impulsos en tanto, el hombre se relaciona con el ambiente y con los otros humanos, conforme al aspecto cultural y social. De esta manera, el hombre va construyendo su propia naturaleza que lo hace único, es así como cada ser humano va creando su personalidad y estructura del ser.

En la escena del medio natural, no podemos pasar por alto que la relación y posterior vinculación del ser humano con el Medio Ambiente Natural, en tanto es un cuerpo y siente a través de los sentidos: el frío o calor, el viento, la emoción, el miedo o vértigo a la altura o al encierro, la adrenalina, la humedad del agua, la sequedad del aire. Al mismo tiempo, que tiene un cuerpo a su disposición para operar ante lo que siente.

Por otro lado, Como plantea Giddens (1991), el ser humano se va habituando a las diferentes actividades que va realizando de tal manera que genera una rutina, así sea en el contexto de una casa, una ciudad, en el bosque o en la montaña, el ser humano busca en su quehacer reducir el gasto energético, por lo que comienza a repetir los pasos de una acción, una y otra vez hasta que la misma se vuelve habitual para nuestro cuerpo y mente.

Al repetirse cotidianamente esta habituación se convierte en una rutina y la mente se “relaja” pues lo que está haciendo ya lo conoce y no debe gastar mucha energía para hacerlo. A su vez, la rutinización de las tareas trae confianza y seguridad al individuo.

Del mismo modo, se explica como la única estructura que fue útil para sobrevivir en este ambiente fue la rutinización de sus actividades, de esta manera logran reestructurar su mente encerrando las emociones, logran aferrarse al mínimo de confianza en sí mismo a través de su propia estructura. En cambio, las personas que eligen realizar una práctica recreativa en el medio natural, en un contexto desconocido, deberán habituarse al medio y luego ir generando su propia estructura que le genere seguridad y confianza de sí mismo, generando así una acción libre del ser en este medio.

A su vez, si en esta experiencia pasa algo inesperado como puede ser una gran tormenta o cambio de clima repentino, presencia de algún animal salvaje, el sujeto entra en crisis y desequilibrio, hasta que logre habituarse y controlar la situación.

Ahora bien, Berger y Luckman (2005) plantean que: “la vida cotidiana se divide en dos sectores unos se aprehenden por rutina y otros nos traen problemas innumerables” (P. 8), es decir todo lo que se sale de la rutina diaria en la vida cotidiana desequilibra el ser convirtiendo una situación aparentemente sencilla, en un problema a resolver y a equilibrar. Es así, como las prácticas recreativas en la naturaleza están llenas de problemas a resolver y el sujeto presenta desequilibrio constante a equilibrar. Así mismo, Estar

ocupados en el entorno y en nuestra presencia en él, deja totalmente de lado las preocupaciones de las rutinas diarias que dan aparente tranquilidad en la tarea.

Ahora bien para ahondar en la definición de grupo social Taranda (2009), dice que: “el grupo social es un determinado número de personas (más de tres) con una interacción regulada y normada, con status y roles interrelacionados, valores y creencias compartidas o semicompartidas, allí existe una consciencia particular de grupo, y criterios básicos de pertenencia” (p.10).

Los integrantes de un grupo, en el medio ambiente natural generan aumento de interacción entre ellos mismos sin importar si hay poco trato y comunicación, esto se debe a que ayudarse entre sí para sortear un obstáculo, darse animo en el cansancio o bien compartir una anécdota graciosa con alguien con quién se tenía poca relación, fortalece la comunicación y por tanto la confianza y motivación en el recorrido.

Se activará más la participación de determinados caminantes según la ocasión que más le sea significativa en tanto, las acciones y prácticas en este medio son tan variadas, que suelen rotar los protagonismos en el grupo: al tomar decisiones, al ayudar a otro compañero, al jugar o realizar actividades físicas.



Es por esto que, en las caminatas en las montañas del Sumapaz los participantes encontraran en los múltiples obstáculos a sortear una oportunidad de mejorar sus relaciones sociales y del mismo modo crear vínculos que generen autoconfianza e integración con un grupo particular.

### **6.1.3. Ocupación de tiempo libre en las caminatas en el ambiente natural.**

En las grandes ciudades existen algunos factores que influyen directamente en la vida cotidiana, transformando a las personas cada vez más vulnerables al sistema. En este sentido, se debe hacer referencia a los factores de Comunicación, Consumo y Educación.

En el primer factor mencionado, de la Peza (1997), plantea que: “los medios de comunicación son instrumentos privilegiados del Estado para la gestión y el control de la familia y de los individuos en el espacio abierto de la ciudad y en la organización del tiempo Libre de la población” (p.99). Este estado intenta mantener a las personas y sus familias controladas por medio de celulares, tabletas, computadores etc... estos elementos indican la posición en la que estamos y los contenidos que visitamos además de eso, se encargan de robar la privacidad del espacio familiar.

Del mismo modo, la televisión y la radio con sus múltiples programas y el consumismo diario en el hogar aíslan la comunicación cara a cara entre las personas y

con ello se pierde la posibilidad de intercambiar sonidos, gestos, contacto y la percepción de tener a la otra persona cerca.

Por otra parte, salir de la casa en el tiempo libre se hace innecesario ya que la televisión, la radio, computador, celular, internet entre otros, suplen las necesidades recreativas e informativas, por consiguiente el hogar se convierte en un lugar donde las personas se encuentran encerrados e individualizados voluntariamente, el sujeto ha sido domesticado hasta el punto de que el encierro, inconcebible para el campesino, es hoy para el obrero un hecho natural, quien permanece recluido en el trabajo o secuestrado en la casa Peza (1997).

Ahora bien, el ser humano se encuentra expuesto al consumismo de bienes y servicios, de igual manera al capitalismo para obtener beneficios y mantener su economía.

De este modo, a los seres humanos no les pertenece ni el tiempo libre, gracias a esto se puede traer la imagen de un bosque de árboles altos, que dejan pasar entre sus hojas la luz del sol al unísono del cantar de las aves y el murmullo del río. Es precisamente esto, volver a lo natural al gobierno de la naturaleza con sus ritmos, sonidos y olores, respetándola y amándola. Es allí, donde luego de habituarnos y aprender a ser libres en nuestro tiempo libre, se da la recreación y el aprovechamiento de este, además, de la disipación del estrés y demás enfermedades a las que esta sujetas el ser humano en la actualidad.

Ahora bien, las caminatas por las montañas del Sumapaz son consideradas prácticas al aire libre que traen consigo múltiples beneficios, estas prácticas son una acción en la cual se articula convenientemente la actividad y el placer, dado que contiene a la actividad como acción prefijada, y a la vez incorpora al sujeto en la acción y en la búsqueda de placer en ella. Al mismo tiempo, implica poner en acción destrezas que el sujeto ha aprendido, es la puesta en acción del sujeto en su búsqueda del placer.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, se puede afirmar que una práctica se vuelve recreativa cuando las personas se acercan al medio natural en busca de una práctica que genere placer en sí misma. Del mismo modo: es importante destacar que el aspecto social, tiene un valor otorgado y reconocido, ya que buscan mitigar las tensiones de la vida cotidiana a través de las prácticas recreativas.

## 7. RESULTADOS.

Para identificar cuáles fueron los resultados encontrados en esta investigación, se realizaron en primera medida entrevistas con los participantes de las 4 caminatas, después de recolectar la información en audios se realizó la transcripción de las respuestas tal cual como fue suministrada por los estudiantes, luego, se ingresó lo encontrado en una tabla de codificación dividida según las categorías y las preguntas realizadas y al finalizar se codificaron las respuestas de los 14 participantes.

Ahora bien, para facilitar la codificación de la información se utilizó un sistema de códigos organizados por el número de pregunta (**PR1**) y el número del entrevistado (**E1...E14**).

Del mismo modo, para analizar, discutir e interpretar la información se dividió en las tres categorías de la investigación en donde, primero se analizó, luego se interpretó y discutió de manera subjetiva lo encontrado, con lo expuesto por los autores citados en este trabajo.

Para finalizar, se realizan conclusiones de lo encontrado en el transcurrir de la investigación.

**TABLA 2**

*Análisis y codificación de información pre caminata.*

| <b>ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA CODIFICACION INFORMACION PRE CAMINATA.</b> |                  |   |  |
|---|------------------|---|--|
| <b>ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA CODIFICACION INFORMACION.</b>              |                  |   |  |
| <b>CATEGORÍA</b>  | <b>PREGUNTAS</b> | <b>DATOS</b>  | <b>ANÁLISIS</b>  |
|   |                  | <p>(E1; PR1) yo lo entiendo como un premio o algo que voy a adquirir con el fin de cumplir una meta, yo cumplo una meta y lo que me voy a ganar en esa meta es lo que motiva a mí a estar en esa meta.</p> <p>(E2; PR1) aquella acción que tiene una persona que le permite lograr metas u objetivos frente a lo que se está planteando en la vida.</p> <p>(E3; PR1) en términos generales vendría siendo como los aspectos que lo ayudan a uno como a generar intriga hacia un tema en específico.</p> | <p>Los entrevistados (E1; E2; E4; E5; E6; E11; E12; E13) dicen que la motivación es un motor, las ganas, el gusto, interés, estado emocional y energía con aspectos que lo ayudan a lograr una meta o un objetivo que para ellos</p> |

|                          |                                      |  |   |
|--------------------------|--------------------------------------|--|---|
| <p><b>Motivación</b></p> | <p>¿Qué entiende por motivación?</p> | <p>(E4; PR1) para mí la motivación es como un motor que nos mueve a hacer realidad aquello que queremos, no se las diferentes metas que tiene cada uno tiene como persona, creo que la motivación es ese motor que lo mueve a alcanzar eso que uno anhela en todos los sentidos.</p> <p>(E5; PR1) la motivación es la inspiración de hacer lo que otro hizo con una facilidad que no la tengo yo.</p> <p>(E6; PR1) yo entiendo por motivación que es un estado emocional cambiante, no rígido y que se deriva de diferentes acciones.</p> <p>(E7; PR1) Es todo aquello que mueve al ser humano, para que este pueda cumplir con las necesidades básicas del diario vivir, básicamente movido por el sistema capitalista y el mundo moderno.</p> <p>(E8; PR1) son todas aquellas acciones o situaciones que promueven el movimiento del hombre para responder a factores de índole diario casi que obligatorio.</p> <p>(E9; PR1) Lo que entiendo por motivación es que es un gusto que uno quiere llegar a ser en un ámbito deportivo o profesional.</p> <p>(E10; PR1) Para mi es una imagen mental, es como pensar en completar una ruta, pensar en alguien de mi familia para continuar, si de pronto agotado o algo así.</p> | <p>es el premio. A su vez (E3; E8; E9; E10; E14) dicen que estos objetivos ayudan a generar una intriga hacia un tema en específico además de esto promueven el movimiento del hombre para responder a factores de índole diario casi que obligatorio en un ámbito deportivo, laboral o personal dentro de un sistema capitalista (E7).</p> |
|--------------------------|--------------------------------------|--|---|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>(E11; PR1) La motivación es, desde mi punto de vista, el gusto o el interés que tiene uno hacia ciertas actividades con el propósito de mejorar o crecer.</p> <p>(E12; PR1) Bueno, la razón o las ganas que impulsan hacer algo o alguien.</p> <p>(E13; PR1) La energía que te empuja a ser mejor en diferentes aspectos de la vida, esas razones que cada uno tiene para lograr los objetivos.</p> <p>(E14; PR1) algo que te impulsa algo que te llena de objetivos de impulsos para lograr una meta independientemente de si esa meta es buena o mala.</p> |  |
|  | <p>1) ¿Por qué decide participar de la caminata?</p> | <p>(E1; PR2) Lo primordial fue cambiar de ambiente, conocer nuevos lugares, la aventura, la intriga de la aventura y conocer nuevas cosas, participar en otras cosas y conectarnos con la naturaleza.</p> <p>(E2; PR2) Principalmente por la convocatoria que hicieron y dos porque me parece algo idóneo tener un contacto diferente fuera del medio acostumbrado como es la ciudad y tener contacto como lo es con la naturaleza y al igual poder compartir con las demás personas que participaron de la misma.</p>  | <p>Gracias a la convocatoria que se hizo en la universidad y en las redes sociales, en donde se mostró en video los paisajes, los senderos, la montaña y</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>(E3; PR2) Decidí participar gracias a la convocatoria que se realizó en la universidad, me parecía una oportunidad que no se podía dejar pasar y pues aprovechar el momento para salir de la rutina.</p> <p>(E4; PR2) me pareció chévere la oportunidad de ir a caminar ya que estaban los guías y pues nada toco hacer un poco de sacrificio por lo del horario, pero creo que valió la pena y en general porque me gusta este tipo de planes de proyectos y entonces es chévere, vi la oportunidad y lo hice porque me gusta.</p> <p>(E5; PR2) porque me pienso que puede llegar a permitir una sensibilización a un entorno en donde no estoy acostumbrado a estar o que normalmente no estoy, porque yo vengo de la ciudad urbana y pues la cuestión es muy diferente a lo rural.</p> <p>(E6; PR2) primero por voluntad propia, pienso que son espacios para que se dé la integración, para conocer a personas para estar en convivencia con la naturaleza y obviamente para realizar actividad física eso es importante.</p> <p>(E7; PR2) De cierta manera siento cierta atracción hacia la naturaleza, hacia las cosas viejas, hacia el reencuentro del ser humano con la madre tierra que nos da la vida, me parece una oportunidad importante para reflexionar y encontrar la paz interior y exterior.</p> | <p>las características de la caminata fue que (E2; E3) deciden participar de la caminata. a su vez el saber que se genera un contacto directo con la naturaleza es que (E1; E2;E7;E8;E9;E10;E14) se integran de manera inmediata a la caminata, el cambio de ambiente, conocer nuevos lugares, la intriga por la aventura, la integración con otras personas, Salir de la ciudad, practicar actividad física, tener espacio consigo mismo, por simple gusto, reflexionar, por</p> |
|--|---|---|



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>(E8; PR2) porque me apasiona la idea de poder compartir con más personas en ambientes poco usuales como lo es la montaña, también porque por mi trabajo hace mucho tiempo no puedo salir a estos planes, entonces aprovechando que estas se realizan en el espacio de la universidad puedo asistir sin problema.</p> <p>(E9; PR2) Primero porque se beneficioso para la salud y segundo porque por estar en un entorno natural.</p> <p>(E10; PR2) Por los amigos.</p> <p>(E11; PR2) Aparte del medio ambiente, tener conciencia de mi cuerpo, de estar en un espacio libre contaminación, de personas, estar conectado con uno mismo y con la naturaleza.</p> <p>(E12; PR2) Por conocer los lugares y tener un espacio conmigo misma.</p> <p>(E13; PR2) Simplemente por gusto, por estar tranquila y conocer.</p> <p>(E14; PR2) siento gran atracción por caminar por la montaña, senderos, caminos reales me gusta disfrutar de cada momento que tengo con mis amigos ellos ayudan a que yo decida participar.</p> | <p>aprovechar la oportunidad salir del estrés, la rutina, monotonía, y los amigos son las razones por las cuales deciden participar según (E5; E6; E10; E12; E4; ) para otros es solo la opción de obtener tranquilidad, alejarse de la contaminación, (E13; E12; E11).</p> |
|--|--|--|---|

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>¿Cuáles fueron los motivos que lo llevaron a participar de esta caminata?</p> | <p>(E1; PR3) conocer nuevas cosas, otra parte de Fusagasugá, de Cundinamarca que no hemos visto, las montañas, me gusta mucho la conexión con la naturaleza.</p> <p>(E2; PR3) por lo general me ha gustado tener contacto con la naturaleza, desde hay pues me entere de una caminata que estaban haciendo y pues decidí ir uno para conocer principalmente los sitios y las montañas que tiene Fusagasugá y con las personas idóneas que nos acompañaron para lograr hacer pues una caminata y más pues por tener contacto con un medio diferente fuera de la ciudad que es en la naturaleza.</p> <p>(E3; PR3) básicamente me gusta mucho todo lo que tiene que ver con la actividad física y también el entorno natural me gustan bastante ese cuento entonces digamos que esa relación entre los dos me llamo bastante la atención, por eso decidí hacerlo, me gusta mucho la naturaleza y me parece interesante poder combinarla con actividad física.</p> <p>(E4; PR3) primero que no conocía esa ruta, segundo que me parece importante es no dejar perder esos senderos, recuperarlos de manera positiva y creo que una manera positiva es hacer este tipo de caminatas responsables, de forma consciente donde también se aprende un poco y no es digamos simplemente ir a caminar por caminar si no es también la motivación también de conocer un poco más nuestro territorio y aprender un poco más de lo que nos queda.</p> | <p>Entre los motivos que llevaron a que los estudiantes asistieran a estas caminatas encontramos que conocer cosas nuevas, otra parte de Fusagasugá, tener contacto con la naturaleza, combinar ese contacto natural con la actividad física, el desconocimiento de la ruta, recuperar senderos y aprender la historia que lo componen, curiosidad, el silencio y salud fueron según (E1; E2; E3 ; E4; E6;E7; E9;</p> |
|--|---|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>(E5; PR3) en mi caso particular es porque la montaña la caminata por las noches y en el día permiten tener un equilibrio espiritual a mi ser.</p> <p>(E6; PR3) me he visto vinculado a estas caminatas por actividad física quizás por los momentos en los que se desarrolla digamos si por la mañana trabajo o estudio entonces por la noche salgo a caminar o viceversa.</p> <p>(E7; PR3) Produce cierta curiosidad el saber cuáles son las aventuras a las que me puedo enfrentar cuando me encuentre frente a los paisajes que se observan en los videos.</p> <p>(E8; PR3) en definitiva, me motivo la forma en que llaman a las personas mostrando las imágenes de los paisajes y los lugares que se conocerán eso me pareció interesante, además los sitios que aparecían se ven geniales, eso me produce una intriga y como curiosidad por ir a conocer y disfrutar de esos paisajes.</p> <p>(E9; PR3) Pues si por el motivo es que me llevaron a participar de una caminata es que hay mucho contacto con la naturaleza mucho silencio.</p> <p>(E10; PR3) Primero que todo por salud y ya después por los amigos y por qué me quedo gustando.</p> <p>(E11; PR3) Uno de los motivos es la naturaleza principalmente, ya que me he sentido con un gusto en particular en lo que es el ámbito de medio ambiente.</p> | <p>E10 ) los más importantes, del mismo modo (E8;E14;E5) dice que produce una intriga y curiosidad el acercamiento a la naturaleza y los paisajes y esto permite recuperar energías y encontrar un equilibrio espiritual. A su vez los videos y la convocatoria sigue siendo un factor motivacional importante (E2; E7; E8; E12; E13).</p> |
|--|--|--|

|                            |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|
|                            |   | <p>(E12; PR3) me motivo la ante sala del video presentado por los guías, los paisajes se veían muy prometedores y eso me impulso a participar.</p> <p>(E13; PR3) basándome en caminatas que he realizado anteriormente en otros lugares y con experiencias aprendidas, he comprendido que la naturaleza es muy grande y a partir de eso decidí recorrerla cada que tenga la oportunidad de hacerlo, vi la convocatoria a estas caminatas y decidí participar de una.</p> <p>(E14; PR3) el conocer distraerme hacer algo diferente y salir de la rutina de la ciudad recargarme nuevamente de energías de mi rutina diaria.</p>          |   |
| <b>Ocupación de tiempo</b> | <p>1) ¿Cuáles son las actividades que realiza en el tiempo libre?</p> | <p>(E1; PR1) Me gusta mucho la lectura, practicar deporte el futbol micro futbol, salir a caminar.</p> <p>(E2; PR1) practico deportes, me gusta el atletismo y jugar futbol.</p> <p>(E3; PR1) me gusta el deporte me gusta mucho todo lo que tenga que ver con actividad física y me gusta dibujar.</p> <p>(E4; PR1) son diferentes tipos de actividades, montar cicla, practicar yoga, gimnasia, entrenar un poco de caminata ya que vivo en un sector rural, a veces se hacen caminatas, en general tratar de no quedarse quieto, aprovechar este tipo de actividades como lo es caminar de forma no tan educativa, pero entonces</p> | <p>Los entrevistados (E1;E2;E4;E6;E9;E10; E11 E13;E14) practican deporte en su tiempo libre bien sea futbol, micro futbol, atletismo, montar bicicleta, gimnasia, porras, trotar, natación, practicar</p> |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <p><b>o libre.</b></p> | <p>yo creo que hay que tratar de aprovechar estos espacios, hay que hacerlo de forma grupal, individual, con la familia con los amigos básicamente utilizo el tiempo libre en estas actividades tratando de no quedarme quieto.</p> <p>(E5; PR1) Básicamente son dos, una es hacer actividad física de todo tipo y la otra es leer.</p> <p>(E6; PR1) me gusta leer, montar bicicleta y salir a caminar.</p> <p>(E7; PR1) por la carga académica de la universidad me toca leer bastante, hacer trabajos y practicar mucho la escritura... cuando no estoy en esas me gusta sentarme en la cafetería con mis parceros a fumarme un cigarrillo y compartir un tinto o algunas galletas.</p> <p>(E8; PR1) por salir de la rutina y el estrés del trabajo.</p> <p>(E9; PR1) Las actividades que realizo, gimnasia, porras y atletismo.</p> <p>(E10; PR1) Trotar, caminar por senderos, jugar futbol.</p> <p>(E11; PR1) Una de las actividades es hacer deporte, principalmente los que es futbol y natación, también lo utilizo para la lectura, el estudio de idiomas y distracciones como el Xbox.</p> | <p>canicross, tenis de campo.(E3;E5;E6;E7,E11;E14;) realizan cualquier tipo de actividad física, también dibujan, leen, escriben, bailan, cantan.</p> <p>(E12) realiza la tesis de grado (E11) estudia idiomas y (E7) Fuma cigarrillo con tinto y galletas, (E11) juega Xbox y (E12) duerme y se la pasa redes sociales.</p> <p>(E1; E4; E6; E10; E12; E13; E14) realizan caminatas en su tiempo libre bien sea por el barrio o senderos de</p> |
|------------------------|--|---|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>(E12; PR1) Haber que hago, realizó la tesis, salgo a caminar con mi mamá, aunque distancias cortas, duermo, redes sociales y ya yo creo.</p> <p>(E13; PR1) En mis tiempos libres suelo salir a caminar o correr con mi perro, practicamos canicross.</p> <p>(E14; PR1) Mis actividades en el tiempo libre son hacer deporte, admito que también me gustan las actividades culturales como bailar y cantar, soy deportista de cheer leading y tenis de campo, se puede decir que también me gusta conocer sitios caminando.</p>   | <p>largas o cortas distancias.</p>  |
|  | <p>2) ¿Qué piensa de utilizar el tiempo libre en caminatas por ambientes</p> | <p>(E1; PR2) si, sería muy interesante, sería muy chévere tener un grupo con el cual uno pudiera salir al menos una o dos veces a la semana para conocer nuevos lugares.</p> <p>(E2; PR2) desde que comencé con la caminata decidí yo mismo plantear algunas caminatas aprovechando pues algunos espacios que uno tiene y los utiliza para otras cosas, destinando esto para conocer más el entorno natural y recorrer diferentes caminos.</p> <p>(E3; PR2) yo pienso que es una forma de ayudarlo a construir a uno como persona, porque lo enseña a valorar las cosas digamos esas caminatas lo enseñan a valorar a uno hasta las mismas personas que van</p> | <p>Los caminantes expresan que sería muy interesante tener un grupo con el cual uno pueda salir a caminar, esto ayuda a que se tome la iniciativa para salir a caminar de manera autónoma, a su</p> |

|  |                        |  |   |
|--|------------------------|--|---|
|  | <p>tes natural es?</p> | <p>con uno a esos sitios, lo enseña a uno a darse cuenta que la vida va más allá de quedarse en la cotidianidad y a mirar lo que nos muestra una sociedad que se ha dedicado simplemente a estar ahí y no ver que el mundo es mucho más bello y mucho más interesante, entonces creo que esto es interesante y para eso ayuda básicamente.</p> <p>(E4; PR2) me parece que es algo muy positivo porque es algo que nos ayuda como seres humanos un poco a liberarnos un poquito a veces de la situación del estrés que genera también la rutina diaria el trabajo el estudio y es importante también a nivel cognitivo me parece que el hecho de crear de tomar un espacio para contemplar la naturaleza nos ayuda a regresar después con más ánimo con más energía con más atención con más disposición al ambiente laboral y educativo, es algo terapéutico me parece a mí entonces es importante para todos los seres humanos en las diferentes etapas de desarrollo que puedan estar.</p> <p>(E5; PR2) pienso que sería una forma muy adecuada de ocupar el tiempo libre de los muchachos y jóvenes y pues es una experiencia que lo van agradecer a los guías.</p> <p>(E6; PR2) debo gozármela, en disfrutar, no pasarla aburrido en compartir en conocer y estar en armonía con la naturaleza.</p> <p>(E7; PR2) me parece que es la única manera de hacer entender a la humanidad que la madre naturaleza es la única fuente de vida y por ende hay que cuidarla como el más preciado de los tesoros, el contacto con</p> | <p>vez estas caminatas enseñan el valor de la naturaleza y a ver un poco más allá de la cotidianidad, del mismo modo tiene un componente anti estresante producido por la rutina diaria. (E1; E2; E3; E4; E8; E10; E14). Por otro lado (E5; E6; E7; E8; E11) piensan que es una de las formas más adecuadas de hacer entender a la humanidad el daño que se le hace a la naturaleza y por qué hay que cuidarla y recuperarla.</p> |
|--|------------------------|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>los árboles, el barro, los senderos, el agua los animales es fundamental y una buena herramienta para lograr tal fin.</p> <p>(E8; PR2) me parece que es una excelente salida para el estrés, además de eso sirve para el esparcimiento y ayuda mantener el conocimiento y la preservación del medio ambiente, pienso que es una buena alternativa para mejorar la salud de una manera fácil y sin tanto gasto económico.</p> <p>(E9; PR2) Que puede ser muy saludable para uno.</p> <p>(E10; PR2) Que es muy positivo porque se conecta uno con la naturaleza, con el medio ambiente.</p> <p>(E11; PR2) Realmente cuando uno tiene tiempo libre es por hacer actividades que a uno le den un gusto si uno las utiliza en hacer caminatas por ambiente naturales, se aprovecha el tiempo libre para fortalecer algunas cosas como, por ejemplo, la parte actitudinal, la conservación del medio ambiente y eso.</p> <p>(E12; PR2) Me parece que es una manera de aprovechar el tiempo para tener recuerdos o experiencias nuevas.</p> <p>(E13; PR2) Que es un de las mejores opciones en las que alguien puede invertir su tiempo, también se aprovecha por que se conocen muchos lugares lindos en las caminatas.</p> | <p>(E12; E13; E14) piensa estas caminatas aportaran recuerdos y experiencias significativas además de esto se puede conocer diversidad de flora y fauna típica de cada región.</p> |
|--|--|--|



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>(E14; PR2) me parece de lo mejor ya que uno caminando conoce toda la variedad vegetativa fauna y flora que uno puede encontrar en una zona tan cerca a la que uno vive y poderse desconectar del medio urbano para uno recargarse nuevamente de energías.</p>  |  |
|  | <p>3) ¿Qué sentiría al usar tiempo libre en las caminatas por la naturaleza?</p> | <p>(E1; PR3) pienso que mejora la salud y la condición física.</p> <p>(E2; PR3) surge un mayor interés, una motivación para poder lograr lo que uno se quiera plantear pues principalmente por tener un contacto con la naturaleza con el agua con el sol directamente con ellos sin necesidad de estar en la ciudad y compartir uno mismo esas raíces que lleva anteriormente con la naturaleza.</p> <p>(E3; PR3) es algo muy gratificante para la sociedad el deterioro del planeta cada vez es más notable y esas caminatas ayudaran a construir conciencia, caminar en el tiempo libre sirve para des estresar y ayudar a mitigar muchos problemas de intolerancia de las personas.</p> <p>(E4; PR3) me parece que es una buena forma de usar el tiempo libre, esto se puede aplicaren todos los jóvenes para que aprovechen de manera positiva el tiempo, evitando caer en vicios y cosas que afecten la</p> | <p>Los participantes sienten y están en total acuerdo al reconocer que las caminatas son muy buenas, positivas y que estas traen consigo muchas cosas buenas a nivel emocional, social y personal (E1; E2; E6; E13). De igual manera la salud se ve beneficiada al combatir esta directamente, el sedentarismo el estrés y</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>vida propia y de los demás, las montañas pueden ofrecer una gran cantidad de aventuras que hay que saberlas aprovechar.</p> <p>(E5; PR3) me parece que a nivel emocional el tiempo libre tiene grandes actuaciones a nivel positivo ya que ayuda a des estresar la mente y el cuerpo. También pienso que puede ser una gran alternativa para evitar enfermedades y la rutina diaria.</p> <p>(E6; PR3) siento que es digamos una buena forma de usar el tiempo libre pues porque dicho y hecho los espacios y oportunidades que estas caminatas brindan son muchas entonces es prudente usarlas en el tiempo libre, me parece bien.</p> <p>(E7; PR3) pienso que es muy bueno ya que gran parte del tiempo no hago nada de ejercicio, tampoco practico ningún deporte, entonces sentiría gran emoción al encontrarme con caminos, lugares, plantas y animales por las que no he caminado y conocido.</p> <p>(E8; PR3) me gustaría experimentar la salida de la ciudad para vincularme con el medio ambiente, pensaría que me ayudaría a bajar el estrés de la ciudad me sentiría más tranquilo y cómodo en las labores de la rutina diaria.</p> <p>(E9; PR3) Qué se sienta paz y tranquilidad al tener contacto con ese entorno.</p> | <p>la rutina diaria (E8; E13); se construye conciencia y ayuda a mitigar problemas de intolerancia y drogadicción (E3; E4; E5; E10; E11). Este espacio genera emociones, paz tranquilidad, relajación y descanso al tener contacto directo con la naturaleza (E7; E8; E9; E12; E14).</p> |
|--|---|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>(E10; PR3) Siento que si me conecto con la naturaleza puedo llegar a entenderla y a crear un pensamiento en ese entorno natural de no contaminar.</p> <p>(E11; PR3) Principalmente lo que uno siente es como un respeto por el medio ambiente que nosotros como seres humanos estamos destruyendo este planeta y que tenemos que generar conciencia acerca de esto, que no sea solo una caminata por simplemente visitar y ya, sino que genere una conciencia que debemos que cambiar y ya, no solo en el ámbito de las caminatas sino en la vida cotidiana.</p> <p>(E12; PR3) Emoción, tranquilidad es como conectarse con la naturaleza y entrar en un estado de relajación.</p> <p>(E13; PR3) Siento que invierto el tiempo en algo importante, estar en un espacio natural siempre traerá beneficios para la salud física y mental de quien los recorre.</p> <p>(E14; PR3) pienso que el descanso emocional será la mejor recompensa a todo el esfuerzo, me sentiría muy bien al realizar estas actividades descansaría demasiado.</p> |  |
|--|---|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>Caminatas en el entorno natural.</b></p> | <p>1) ¿ha participado con anterioridad de caminatas?</p> | <p>(E1; PR1) primero por el tiempo, a veces no queda tiempo, o a veces no conozco gente que conozca estos lugares extraños para ir porque de pronto me pierdo y falta un buen grupo para ir porque para ir poquitos no es seguro.</p> <p>(E2; PR1) anteriormente he realizado algunas caminatas, pero más en sitios turísticos igual se han hecho con acompañamiento de compañeros que han empezado con estas caminatas y ya he asistido a varias.</p> <p>(E3; PR1) sí, he realizado varias caminatas en diferentes montañas, en el páramo, en otras ciudades y parques temáticos, aunque estuve alejado un poco por una lesión que tuve en una rodilla.</p> <p>(E4; PR1) si he participado de caminatas no con este grupo, pero si he participado, como le digo no precisamente con este grupo con una organización como tal o con un grupo de guías, pero en diferentes ocasiones si incluso también así en grupos si bastante.</p> <p>(E5; PR1) si he participado en diferentes caminatas y pues cada vez esa sensibilización con la naturaleza cambia, cada vez se hace como más profunda.</p> <p>he estado en caminatas como el Quinini, romerales, San Bartolo, san Rafael al igual que árbol de ventanas y otros senderos cerca a Fusagasugá, también he estado en Arbeláez, Pasca el páramo entre otras.</p> | <p>Los caminantes (E2, E3, E4, E5, E6, E9, E10, E11, E12, E13, E14) declaran que si han participado de caminatas por lo general en la zona urbana, en parques de Fusagasugá, sitios turísticos, el páramo del Sumapaz, en parques naturales fuera de la ciudad como lo es Quinini, San Rafael, árbol de ventanas y algunos ríos cercanos, el nevado del Cocuy, el desierto de la Tatacoa, (E13) ha estado fuera del país y visito</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>(E6; PR1) me gusta participar bastantes veces pues, desde que haya el tiempo para eso lo hago con bastante frecuencia.</p> <p>(E7; PR1) no, en realidad siempre me ha dado pereza ya que nunca encuentro con quien ir, mis amigos viven lejos y los que viven cerca les da pereza además no conozco, así como de caminos para recorrer ni cosas de esas.</p> <p>(E8; PR1) no, solo realizo caminatas esporádicas por la ciudad y los parques de los alrededores.</p> <p>(E9; PR1) Que he tenido la oportunidad de participar de varias caminatas San Rafael, Quinini, nevado el Cocuy, entre otras que se me pasan.</p> <p>(E10; PR1) Si de vez en cuando, en diferentes paisajes de Cundinamarca.</p> <p>(E11; PR1) Si, he participado anteriormente en unas de las caminatas, por ejemplo, he estado en lo que es Quinini, san Rafael, paramo del Sumapaz entre muchos más.</p> <p>(E12; PR1) Si, En la mesa Cundinamarca el camino de la vereda Zapata, el camino ecológico del ocaso en Cachipay y el Quinini a y en Girardot, pero no me acuerdo como se llama el camino ese al árbol de las ventanas, Al pozo del diablo.</p> | <p>Vinicunca Perú (montaña de los 7 colores). Por el contrario (E1, E7, E8) no han participado de caminatas y los motivos que se evidencian son: la pereza, no tener compañía, la rutina diaria, el trabajo y el no conocer la ruta.</p> |
|--|--|--|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   | <p>(E13; PR1) Si señor, En Chingaza, Y en Vinicunca la montaña de Los 7 colores en Cusco, Perú ... han sido de los espacios naturales más lindos en los que he podido estar, la motivación siempre fue llegar hasta el final, tener la mejor vista, sentir la satisfacción de lograrlo a pesar del cansancio o la altura del lugar.</p> <p>(E14; PR1) sí, he participado, he ido a distintas partes, por ejemplo, el Quinini, san Rafael, esas cerca, lejos Cunday, desierto de la Tatacoa, nevado del Cocuy.</p>  |   |
|  | <p>2) ¿Qué expectativas tiene antes de iniciar las caminatas?</p> | <p>(E1; PR2) primero, mirar mi condición física, como estaba físicamente y pues que tanto conocía la naturaleza y que tanto me podía desenvolver en un contexto de ese tipo.</p> <p>¿Cumplió con estas expectativas?</p> <p>Si claro, todas las expectativas las cumplimos más de la cuenta porque en una parte del trayecto nos picaron unas avispas a los compañeros entonces nos tocó salir corriendo y meternos como en un tipo de quebradita que había.</p> <p>(E2; PR2) un reto, es como la motivación que uno tiene al lograr hacer algo diferente como es la caminata en un medio natural, el cual pues permite tener contacto con la naturaleza y tener diferentes experiencias tanto personales como grupales.</p> | <p>Las expectativas que tienen los caminantes antes de iniciar las caminatas son: observar la condición física, identificar que tanto se puede desenvolver en este ambiente, un reto al encontrarse frente algo diferente, tener contacto y experiencias con la</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>(E3; PR2) bastantes expectativas digamos yo creo que una de las principales y según lo que he vivenciado es como mirar entornos distintos ir a otros contextos, viajar, conocer ya que uno se la pasa en la zona urbana y siempre ve lo mismo, en cambio ir a esos sitios como que ayuda a abrir más la perspectiva que uno tiene de la vida y el mundo en general entonces me parece interesante eso.</p> <p>(E4; PR2) básicamente eran de conocer un poco más el territorio conocer un poco más de esta tierra conocer un poco más de Fusa del Quinini, de las montañas que nos rodean, ya que yo no soy de acá pero es importante conocer el sitio donde esta uno viviendo el cual pues me ha acogido bien y es importante eso conocer y más como educador físico me parece que es importante fomentar estos espacios donde también se trabaja mucho la parte educativa la parte pedagógica la parte de la conciencia donde se puede trabajar la conciencia de rescatar el cuidar y mantener estos espacios que están como deteriorados.</p> <p>(E5; PR2) una de las principales y que como a todos nos mueve la cosa es que en cada caminata halla algo por descubrir, halla algo que supla la necesidad de esa aventura como esa necesidad ese rigor, esos son simplemente las expectativas cuando uno inicia una caminata.</p> <p>(E6; PR2) conocer personas, relacionarme con ellas observar la naturaleza mirar lo que la naturaleza ofrece y como nosotros podemos aportar para de pronto cuidar el medio ambiente muchas expectativas, lo bueno de estas caminatas es que usted sale y no sabe qué se va a encontrar, entonces esto genera mucha expectativa.</p> | <p>naturaleza, encontrarse con diferentes contextos, viajar, conocer, abrir las perspectiva de la vida, trabajar la conciencia, suplir la necesidad de aventura que no se tiene en la ciudad, interactuar con más personas, salir de la rutina, curiosidad, completar el recorrido, aprender historia, conocer fauna y flora, (E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E10, E11, E12, E13, E14).</p> |
|--|--|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>(E7; PR2) en primer lugar, me gustaría salir de la rutina en la que vivo y aprovechando que va a salir un buen grupo a caminar me gustaría socializar y hablar con otras personas, además de conocer el lugar y todo lo que esto nos ofrece.</p> <p>(E8; PR2) el mundo natural trae consigo muchas sorpresas experiencias únicas que pienso marcaran en definitiva la vida de todos los participantes, siento curiosidad por saber a qué me voy a enfrentar, pero también algo de energía positiva y motivación para asistir.</p> <p>(E9; PR2) La expectativa es ir conocer, e ir a tener un rato de esparcimiento sobre el entorno en el que uno vive que son las ciudades.</p> <p>(E10; PR2) Completar el recorrido y disfrutar.</p> <p>(E11; PR2) Una expectativa de pronto es mirar lugares, sitios turísticos, esos son expectativas respecto al entorno y con uno mismo tener como conciencia de su cuerpo de que uno puede caminar, en el sentido por tiempo prologado, de darse un esfuerzo más.</p> <p>(E12; PR2) la expectativa era conocer el lugar, disfrutar del clima de la compañía, aprender la historia de esos lugares y ver animales.</p> |  |
|--|---|--|



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | <p>(E13; PR2) Demasiadas, ya tenía muchas referencias del lugar, así que durante las 3 horas del recorrido siempre estuve motivada por el paisaje y por llegar a la cima, las expectativas se superaron cuando de repente al llegar vi tan cerca El Glacial Ausangate indescriptible sensación.</p> <p>(E14; PR2) es esa predisposición de que le va a dar duro, pero uno nunca tiene en cuenta que en el camino va aprendiendo y va disfrutando de esa caminata sin darse cuenta de que uno olvida la fatiga y se concentra en lo que tiene alrededor.</p>   |   |
|  | <p>3) ¿Qué piensa de las caminatas en el entorno natural?</p> | <p>(E1; PR3) son buenas, muy buenas, para bajar el estrés, para cambiar de ambiente para tener una conexión con la naturaleza como ya lo hemos dicho, para compartir que las personas que amo, crear conexiones, lazos más íntimos con esas amistades con las que vamos a caminar.</p> <p>(E2; PR3) estas caminatas son muy buenas ya que permiten tener ese contacto que se ha perdido, ya que hoy en día todo es la tecnología se maneja por medio tecnológico o estar en la ciudad, esto ya permite estar en un entorno diferente con aire limpio compartir con personas diferentes sobre todo admirar la naturaleza.</p> <p>(E3; PR3) yo pienso que son necesarias, yo creería que todas las personas deberían realizarla una que otra vez en la vida y más de forma cotidiana porque eso ayuda bastante no solo en la parte física sino también como en la conciencia como a generar esa intriga de que debemos cuidar el medio ambiente, porque uno</p> | <p>Los caminantes piensan que las caminatas en el entorno natural son buenas y necesarias, ya que ayudan a mejorar la salud, previenen enfermedades, disminuyen el estrés ayuda a fortalecer lazos interpersonales (E1, E2, E4, E7, E9, E10, E13,</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>sale y observa todos esos paisajes y ese entorno y como que se da cuenta de lo valioso que es y que hay que cuidar.</p> <p>(E4; PR3) me parece que es importante porque son espacios que sirven para conservar, mantener y crear consciencia, nos ayuda a aprender de diferentes cosas a nivel biológico, de los ecosistemas que nos rodean, también es importante para una cuestión pedagógica y educativa.</p> <p>(E5; PR3) permite la concientización de la cuestión del cambio climático, permite que digamos que cada persona sea que cada persona tome conciencia de lo que puede hacer y lo que no puede hacer por su entorno</p> <p>(E6; PR3) considero que es algo que hoy en día debe generar mayor fuerza porqué es un espacio que puede crearle la conciencia inclusive a un niño desde tempranas edades a cuidar el medio ambiente, a protegerlo y además a integrarse con la naturaleza, con las demás personas y genera mucho ese espacio para mejorar las relaciones inter personales.</p> <p>(E7; PR3) pienso que participar de estas caminatas traerá muchos beneficios para el medio ambiente, la cultura de los seres humanos y la paz interior, aunque en cierto modo pienso que puede ser algo nocivo si los asistentes no se saben comportar y cuidar el lugar por donde se va a pasar.</p> | <p>E14). Estas caminatas son esenciales para los seres humanos, ya que se permite un acercamiento o contacto directo con la naturaleza, lo que permite generar conciencia sobre el cuidado que se debe tener con esta, mejora la cultura y la paz interior (E11, E3,E4 ,E5 ,E6, E8)</p> <p>(E12, E13) piensan que son experiencias que ayudan a fortalecer las acciones del ser humano, sin desconocer</p> |
|--|---|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>(E8; PR3) pienso que, si se realizaran caminatas de este tipo más seguido, la vida de muchas personas cambiaria de inmediato, caminar trae muchos beneficios, las personas que tienen algún tipo de enfermedad deberían caminar por la montaña pienso que esto ayudara notablemente a su recuperación.</p> <p>(E9; PR3) Las caminatas por ambientes naturales me parecen que son muy buenas porque es sólo un día del lugar adonde uno mantiene habitual.</p> <p>(E10; PR3) Es muy motivacional ya que observa demasiados paisajes.</p> <p>(E11; PR3) Pienso que son algo muy esencial para las personas, ya que, pues esas nos hacen conectar más con el medio ambiente, lugares en los que pocas personas conocen, entonces uno se siente de cierta forma más satisfactoriamente ya pues que son caminatas que uno tiene un pensamiento y al realizarlas tiene uno mayores vivencias.</p> <p>(E12; PR3) Son experiencias que crean conciencia sobre el cuidado del medio ambiente ya que muestra que tanto el ser humano ha dañado, además de brindar tranquilidad y una forma de liberar el estrés.</p> <p>(E13; PR3) Que son de las mejores alternativas para descontaminarse de la ciudad, aunque el problema de algunas caminatas siempre será el cuidado que la gente le da a los senderos, desafortunadamente muchos espacios naturales se ven afectados con nuestro paso.</p> | <p>que desafortunadamente algunos espacios naturales se ven afectados con nuestro paso.</p> |
|--|---|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | (E14; PR3) me parece algo que todas las personas sin excepción deben practicar ya que esto despeja la mente, y ayuda a mejorar la salud y previene enfermedades. |  |
|--|--|--|--|

Esta tabla hace referencia a la información recolectada en las entrevistas pre-caminata para su correspondiente codificación y análisis.

Tabla #3

*Análisis y codificación de información post caminata.*

| <b>ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA CODIFICACION INFORMACION POST CAMINATA.</b> |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>CATEGORÍA</b>   | <b>PREGUNTAS</b>   | <b>DATOS</b>   | <b>ANÁLISIS</b>   |
|  | <p>1)</p> <p>¿Satisface sus necesidades del uso del tiempo libre las caminatas por las</p> | <p>(E1; PR1) en una parte, ya que esto tiene un impacto positivo en el desarrollo personal, mejorando la autoestima y la salud como también una práctica fuera de lo común y convencional que esta uno acostumbrado a realizar. Por otro lado, se realizan otras actividades que también complementan el aprovechamiento del tiempo libre.</p> <p>(E2; PR1) Bueno si, si la satisface, en el sentido de que por lo menos para mí son una alternativa de distracción, no solo de distracción sino una oportunidad como para salir, hacer un poco de ejercicio, y como estar en un estado un poco más de tranquilidad, saliendo de la monotonía del día a día.</p> | <p>La totalidad de los entrevistados expresan que las caminatas satisfacen las necesidades del uso del tiempo libre, a su vez, (E1, E2, E3, E4, E5 Y E8) afirman que trae múltiples beneficios en la salud.</p> |

|                          |                              |  |  |
|--------------------------|------------------------------|--|--|
| <p><b>Motivación</b></p> | <p>montañas del Sumapaz?</p> | <p>(E3; PR1) si, ahora procurare ocupar el tiempo que me quede libre para caminar o practicar algún deporte, siento que caminar por la naturaleza es una buena terapia.</p> <p>(E4; PR1) si, estaría dispuesto a participar de todas las caminatas que se hagan, estas me gustaron mucho.</p> <p>(E5; PR1) La verdad si porque es un tiempo para conectarnos con la naturaleza y no tener contacto con vicios negativos.</p> <p>(E6; PR1) si, satisface mi necesidad de autorrealización y afiliación.</p> <p>(E7; PR1) Si, porque disfruto el recorrido que realizamos.</p> | <p>Del mismo modo, (E5, E6, E7, E1) dicen que estas caminatas favorecen el contacto con la naturaleza.</p> |
|--------------------------|------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | (E8; PR1) si, las satisface bastante ya que es una actividad que puedo realizar sin necesidad de una implementación deportiva muy avanzada es muy saludable muy sano y a su vez yo puedo conocer los alrededores de la ciudad donde vivo experimentar vivencias y entretenerme en el tiempo libre. |  |
| 2)<br>¿Qué clase de satisfacción y realización ha sentido al terminar cada caminata? | (E1; PR2) paz interior ya que se genera un ambiente muy tranquilo y en contacto con la naturaleza.<br><br>(E2; PR2) Yo creo que la satisfacción que lo acompañan a uno al terminar este tipo de caminatas es primero que todo conocer nuevos sitios naturales donde uno no había estado, que uno no conocía y ver también las riquezas de la región donde uno habita y tratar también de ayudar a que estos lugares como lo mencionaba en alguna entrevista anterior, que estos lugares se recuperen y se mantengan.<br><br>(E3; PR2) siento que todo el cuerpo se relaja, puedo interpretar como funciona la naturaleza, me siento totalmente satisfecho con todas las caminatas, enseña muchas cosas el solo hecho de caminar, además me gustaron los paisajes al terminar cada recorrido. | Los caminantes (E3, E5, E6, E7, E8) se sienten satisfechos al terminar cada recorrido ya que el contacto con la naturaleza provoca que el cuerpo se relaje, se vacíe de cosas negativas y eso  |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>(E4; PR2) he sentido que he me superado mis expectativas, me he sentido satisfecho con el recorrido ya que he mantenido el paso caminando y he aprendido de los guías y las personas que me acompañan.</p> <p>(E5; PR2) De que al tener contacto con la naturaleza siento que he podido dejar todas las cosas negativas, que es una tranquilidad para mí.</p> <p>(E6; PR2) Como lo dije anteriormente satisface mi sentimiento de auto realización ya que desarrolló nuevos aspectos cognitivos y físicos y de afiliación porque crea alianzas con el entorno Social, amistad amor relaciones interpersonales, Se genera confianza con las personas Unión una actividad para compartir.</p> <p>(E7; PR2) Siento satisfacción personal al culminar la caminata, alegría de terminar y poder disfrutar el paisaje.</p> | <p>proporciona que se sienta felicidad, gusto y gran emotividad al terminar cada recorrido. Por otro lado (e1) siente paz interior y (e2) se siente bien al conocer y disfrutar de las riquezas que estas montañas tienen.</p> |
|--|--|---|--|



|                                   |   |  |   |
|-----------------------------------|---|--|---|
|                                   |   | (E8; PR2) satisfacción de poder conocer de experimenta de poder vivenciar nuevos sentimientos la sensación de que pude hacer cosas nuevas pude llegar a nuevas metas de que cada paso que di fue satisfactorio y de que esa es una de tantas caminatas que se realizaran.  |   |
| <b>Ocupación de tiempo libre.</b> | 1)<br>¿Estaría dispuesto a usar su tiempo libre en otra caminata? | <p>(E1; PR1) si, desde que tenga la disponibilidad de tiempo y la disposición estaría muy interesado en participar.</p> <p>(E2; PR1) Si me parece que utilizar el tiempo libre en este tipo de actividades pues es una inversión que yo hago en salud, en bienestar en general, pues si claro que estaría dispuesto a realizas este tipo de actividades siempre y cuando pueda uno y no se le cruce con otro tipo de actividades de tipo académico y laboral.</p> <p>(E3; PR1) por supuesto, estas caminatas me gustaron mucho y si volvería a participar, ojalá las hicieran más seguido y a otros lugares.</p> | <p>Todos los participantes manifiestan su gran interés por participar en una próxima caminata, siempre y cuando se tenga el tiempo libre para hacerlo, a su vez expresan que trae bastante bienestar en</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>(E4; PR1) si, cada vez que pueda, ojala todas fueran como estas, por solo montañas, senderos, ríos y lugares nuevos.</p> <p>(E5; PR1) Si lo volvería hacer desde que tenga un grupo con el que pueda ir, pues este tipo de actividades las disfruto más cuando voy con amigos o conocidos.</p> <p>(E6; PR1) Si, porque fue divertido porque aprendí u conocí cosas nuevas porque estuve alejada del trabajo y de la Universidad así que me pude relajar por completo.</p> <p>(E7; PR1) Si, sin dudarlo volvería a participar en cualquier caminata con contacto natural si, sin dudarlo volvería a participar en cualquier caminata con contacto natural. Por las sensaciones positivas que generan estos espacios.</p> | <p>general, a su vez la experiencia previa adquirida en estas caminatas motivan a la participación masiva.</p> |
|--|--|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | (E8; PR1) claro que sí, porque es una forma de aprender, es una forma saludable de mantener un estado físico y un estilo de vida saludable, una forma de dispersión en la cual se sale de la rutina y haber nuevas cosas a diario. |  |
| 2)<br>¿Sabe usted de un lugar de la región que desee conocer? | (E1; PR2) gracias a las caminatas que he realizado anteriormente he podido conocer gran parte de la región del Sumapaz como de sus alrededores.<br><br>(E2; PR2) exactamente no sé el nombre, pero sé que hay un par de cascadas en la región de Tibacuy, Si no estoy mal, me gustaría conocer un poco más de esa región y de pronto ir a conocer esas cascadas de lo que he escuchado hablar.<br><br>(E3; PR2) de la región como tal no, fuera si me gustaría ir a caño cristales y algunos otros sitios turísticos.<br><br>(E4; PR2) no en realidad, pero a donde me inviten yo salgo. | Los caminantes no tienen claridad acerca de caminatas que deseen realizar, expresan que a donde los inviten ellos van, del mismo modo conocer la región es una de las prioridades de los caminantes.                               |  |

|  |    |   |   |
|--|----|---|---|
|  |    | <p>(E5; PR2) Si, me gustaría ir a la quebrada de la vieja, pero eso es en Bogotá.</p> <p>(E6; PR2) No sé, creo que me falta conocer el parque ese San Rafael, Porque dicen que es bonito que tiene una caminata chévere que hay unos paisajes súper lindos y pues porque es lo único que me falta creo.</p> <p>(E7; PR2) Siento un gusto especial por conocer los diferentes páramos de la región, Todo El clima la diversidad en la vegetación, la función tan importante que cumplen en el ecosistema, La energía de los lugares.</p> <p>(E8; PR2) bastantes bastantes, no me acuerdo de los nombres.</p> |   |
|  | 1) | <p>(E1; PR1) muy buenas ya que se pudo compartir con diferentes personas y encontrarse en un ambiente especial rodeado de flora y fauna de la región.</p>   | <p>El concepto de las caminatas, es que son buenas, el componente</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Caminatas en el entorno natural .</b></p> | <p>¿Cómo le parecieron las caminatas en general?</p> | <p>(E2; PR1) Me parecieron bien organizadas, que los muchachos, o sea ustedes los que estuvieron a cargo, estuvieron pendientes de todo, en general si, fue algo satisfactorio, me pareció que hicieron buen trabajo en la parte de seguridad, en la parte de motivación, todo me pareció muy bien, debo decir que uno sabe que las cuestiones de infraestructura y seguridad le toca como con las uñas pues no se cuenta con mucho respaldo en muchas ocasiones de la universidad o de instituciones, muy bien todo.</p> <p>(E3; PR1) fue una buena experiencia, rayarme, chuzarme, mojarme, interactuar con la pacha mama es lo mejor, escuchar el correr del agua de los ríos mientras caminábamos generaba tranquilidad, se aprecia el silencio que no se encuentra en la ciudad, fueron muy exigentes pero observar los paisajes y conocer el terreno hacia que eso no se sintiera.</p> <p>(E4; PR1) fue una experiencia increíble, en algún momento sentí mi cuerpo al límite ya que realizo muy poco ejercicio, entonces estas caminatas gracias a su exigencia fueron un reto para mí, me gustaron mucho los paisajes, la flora y la fauna que se observó, agradezco la paciencia de los guías y todo lo que</p> | <p>social marco gran diferencia en el transcurrir de las caminatas, las experiencias como rayarse, ensuciarse, caerse, caminar por solo sendero son parte esencial y genera el gusto popular.</p> <p>Por otro lado la buena labor de los guías en cuanto a trato conocimiento y actitud frente a la caminara</p> |
|---|--|--|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>nos explicaron durante los recorridos. Fueron lugares muy bonitos que no conocía y ahora pude disfrutar y aprender de ellos.</p> <p>(E5; PR1) Me parecieron muy buenas, el grupo estuvo muy chévere, lo hacen sentir que hace parte y el apoyo con todas las cosas siempre estuvo presente.</p> <p>(E6; PR1) Me pareció divertida, aunque muy larga, algo difícil en ciertas partes el clima no colaboró mucho, pero pues se disfrutó me relajé me explicaron sobre el lugar las creencias, grabados etc. Fue una actividad chévere pero que requiere de todo el día para disfrutarla.</p> <p>(E7; PR1) Me gustó la participación en esa caminata porque la mayoría del recorrido fue por senderos naturales y durante el camino tanto los paisajes como la compañía fueron excepcionales.</p> <p>(E8; PR1) para mí una buena caminata como una buena compañía porque con una buena persona se logra en la caminata hablar, conocer, preguntar cosas que tal vez la otra persona sepa en un momento de</p> | <p>fortalece la participación activa de las caminatas (E1, E2).</p> |
|--|---|---|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   | compartir toda su vida con alguien, de igual manera pensar si tiene enredos, si tiene problemas, estrés de salir de todo lo habitual.  |  |
| 2)<br>¿Qué sensaciones experimento durante las caminatas? | (E1; PR2) alegría y mucha motivación para llegar a los diferentes lugares y recorridos.<br><br>(E2; PR2) Bueno pues una de las sensaciones fue o es el respirar aire limpio sobre todo cuando caminamos del pantano de Vargas a esa montaña del árbol las ventanas, también el parque san Rafael arriba, es una sensación de respirar aire limpio y también de tranquilidad y satisfacción por haber culminado la caminata y también una sensación de alegría de tener la oportunidad de conocer y caminar por estos sitios.<br><br>(E3; PR2) tranquilidad, euforia, mucho cansancio, alegría, incomodidad, en algún momento llegando a la cima de la cuchilla me dieron ganas de llorar porque el esfuerzo físico para mí fue muy fuerte pero el ver ese paisaje tan vacano hizo que todo valiera la pena. | (E1, E2,... E8)<br>Alegría, motivación, tranquilidad, cansancio, euforia, nervios, nostalgia son las emociones más comunes entre los participantes, entre más se avanza en la caminata más satisfacción se siente (E1, E3, E7). El |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>(E4; PR2) me sentí feliz, contento, orgulloso de mi y mis logros, satisfecho con el deber cumplido, superé las expectativas que tenía.</p> <p>(E5; PR2) Era mi primera vez y me parecieron muy duras pero muy chéveres.</p> <p>(E6; PR2) Que sensación, Déjame pensar, Me dio nervios, me dio alegría, sorpresa cansancio y tranquilidad.</p> <p>(E7; PR2) Emoción, gran motivación, me sentía cansada pero los deseos de llegar y ver con mis propios ojos la montaña eran más fuertes. Nostalgia, son sensaciones indescriptibles.</p> <p>(E8; PR2) pues cuando arranca uno siente como no sé, si sea la pereza como a bueno empecemos, pero a medida en que uno va avanzando uno señala más objetivos el ver que en el camino conoce tanto ve tanto y al llegar pues la mejor sensación en ver todo lo que uno hizo a un sitio en especial.</p> | <p>esfuerzo físico denoto gran esfuerzo (E6, E7, E3).</p> |
|--|---|---|

Esta tabla hace referencia a la información recolectada en las entrevistas post-caminata para su correspondiente codificación y análisis.



## **8. ANALISIS DE RESULTADOS.**

Se aplicó una entrevista semi-estructurada a los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca antes de iniciar y al finalizar el total de las caminatas, en donde los entrevistados fueron convocados en la cafetería de la universidad, allí se dialogó con cada uno de ellos acerca de la caminata y los parámetros para realizar la entrevista.

### **8.1 interpretación y transcripción de la información (codificada) motivación.**

Los entrevistados (E1, E2, E4, E5, E6, E11, E12, E13, PR1) dicen que la motivación es un motor, las ganas, el gusto, interés, estado emocional y energía con aspectos que lo ayudan a lograr una meta o un objetivo que para ellos es el premio. A su vez (E3, E8, E9, E10, E14, PR1) dicen que estos objetivos ayudan a generar una intriga hacia un tema en específico además de esto promueven el movimiento del hombre para responder a factores de índole diario casi que obligatorio en un ámbito deportivo, laboral o personal dentro de un sistema capitalista (E7, PR1).

Gracias a la convocatoria que se hizo en la universidad y en las redes sociales, en donde se mostró en video los paisajes, los senderos, la montaña y las características de la caminata fue que (E2, E3, PR2) deciden participar de la caminata. A su vez, el saber que se genera un contacto directo con la naturaleza es que (E1, E2, E7, E8, E9, E10, E14, PR2) se integran de manera inmediata a la actividad, el cambio de ambiente, conocer

nuevos lugares, la intriga por la aventura, la integración con otras personas, Salir de la ciudad, practicar actividad física, tener espacio consigo mismo, por simple gusto, reflexionar, por aprovechar la oportunidad salir del estrés, la rutina, monotonía, y los amigos son las razones por las cuales deciden participar (E5, E6, E10, E12, E4, PR2 ) para otros es solo la opción de obtener tranquilidad y alejarse de la contaminación, (E13, E12, E11, PR2).

Entre los motivos que llevaron a que los estudiantes asistieran a estas caminatas encontramos que conocer cosas nuevas personas, otra parte de Fusagasugá, tener contacto con la naturaleza, combinar ese contacto natural con la actividad física, el desconocimiento de la ruta, recuperar senderos y aprender la historia que lo componen, curiosidad, el silencio y salud fueron según (E1, E2, E3, E4, E6, E7, E9, E10, PR3 ) los más importantes, del mismo modo (E8, E14, E5, PR3) dice que produce una intriga y curiosidad el acercamiento a la naturaleza y los paisajes y esto permite recuperar energías y encontrar un equilibrio espiritual. A su vez los videos y la convocatoria sigue siendo un factor motivacional importante (E2, E7, E8, E12, E13, PR3).

### **8.1.1 interpretación y discusión de los conceptos de motivación.**

En la información suministrada por los participantes se encontró que los conceptos sobre motivación son diversos y varían según las características y expectativas de cada uno de ellos, según esto, la motivación es: “un motor, las ganas, el gusto, interés, estado emocional u energía con aspectos que lo ayudan a lograr una meta o un objetivo que para ellos es el premio” (E1, E2, E4, E5, E6, E11, E12, E13, PR1), conceptos que no están

alejados de lo que dice Maslow A. (1934), “el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades”.

Del mismo modo, (E3, E8, E9, E10, E14, PR1) piensan que los objetivos planteados por cada uno de ellos promueven el movimiento del hombre para responder a factores de índole diario, en un ámbito deportivo, laboral o personal, lo cual da pie para abordar la tabla de motivación de las necesidades básicas de Maslow.

En la base están las necesidades básicas, que son necesidades referentes a la supervivencia; (E1, E2, E7, E8, PR1) respirar aire puro, contacto directo con la naturaleza, cambio de ambiente (urbano a rural), la tranquilidad de la montaña, son factores que en gran medida sostienen la pirámide ya que las personas se encuentran inmersas en un ambiente de contaminación estrés y rebusque del diario vivir; el ambiente natural y el desplazarse por la montaña pueden suplir este tipo de necesidades (E13, E12, E11, PR2).

Ahora bien, en el segundo escalón están las necesidades de seguridad y protección; basadas en encontrar, restaurar y recuperar la propiedad del ser humano al intentar recuperar la historia los caminos y lugares naturales que se están perdiendo (E1, E2, E3, E4, E6, E7, PR3), del mismo modo, la salud juega un papel fundamental, ya que en la actualidad las personas son propensas a poseer enfermedades gracias al estilo de vida que llevan, el trabajo, alimentación y ausencia de actividad física (E9, E10, E14, PR2). Así mismo, la propuesta contenida en esta investigación asegura el desarrollo integral de la persona participante (E2, E7, E8, E12, E13, PR3).

En el tercero están las relacionadas con nuestro carácter social, llamadas necesidades de afiliación; gracias a la virtualidad, la era moderna y los avances tecnológicos las personas se han aislado unas de otras, las caminatas favorecen a que este tipo de socialización se recupere, y en gran medida los estudiantes deciden participar ya que tienen la oportunidad de entablar conversaciones con estudiantes de otras carreras y así mismo crear lazos de amistad (E5, E6, E10, E12, E4, PR2), el sentirse identificado, acogido, respaldado y recibir muestras de afecto al superar momentos de las caminatas son los elementos que completan la necesidad de afiliación que se evidencia antes, durante y después las caminatas (E5, E6, E10, E12, E4, PR2).

Así mismo, en el cuarto escalón se encuentran aquéllas relacionadas con la estima hacia uno mismo, llamadas necesidades de reconocimiento, aquí se encontró que los estudiantes en estas caminatas obtienen la oportunidad de tener un espacio consigo mismo (E13, E12, E11, PR2), para elevar su autoestima, confianza consigo mismo, superar los obstáculos, llegar a la meta y lo más importante el terminar cada una de ellas, a lo que Branden N. (2007) dice que:

"La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos."

Encontrando en esto que la necesidad de reconocimiento es evidenciada y disfrutada al finalizar con éxito cada caminata.

Y en último término, en la cúspide, están las necesidades de autorrealización. La idea principal es que sólo se satisfacen las necesidades superiores cuando se han satisfecho las de más abajo, este escalón es el más difícil de alcanzar y puede ser un proceso que puede llegar a tomar años, debido a que el ser humano no es capaz de entender y comprender, quien es, que quiere y para donde va. Así mismo, la autorrealización consiste en descubrir y vivir nuestra verdadera naturaleza, nuestra identidad más profunda; aquello que es puro y verdadero Blay A (1963), no obstante, el ritmo de vida actual es condicionado por las dificultades de los diferentes sistemas (transporte, salud, economía, educación, trabajo) causando esto que el ser humano caiga inmerso en una rutina diaria imposibilitando la búsqueda de su autorrealización.

Desde las caminatas se intenta otorgar un momento de reflexión, mientras se camina por la tranquilidad de la montaña. Del mismo modo, durante estos recorridos experimentan situaciones de ayuda hacia los demás para superar obstáculos, se estimula la creatividad para vencer circunstancias tales como atravesar un río, sobrepasar un tronco caído, desplazarse por senderos lizos y angostos, etc... motivos cuales ayudan a que el sujeto se sienta tranquilo, respetado y seguro. Así mismo, el ambiente natural posee grandes riesgos y situaciones que involucran la resolución de problemas, estas etapas ayudan a encontrar la satisfacción de las necesidades como un complemento individual del ser que está en busca de plenitud Rogers C. (1961).

## **8.2 interpretación y transcripción ocupación de tiempo libre en las caminatas en el ambiente natural.**

Los entrevistados (E1; E2; E4; E6; E9; E10; E11; E13; E14) practican deporte en su tiempo libre bien sea futbol, micro futbol, atletismo, montar bicicleta, gimnasia, porras, trotar, natación, practicar canicross, tenis de campo. Por otro lado, (E3; E5; E6; E7, E11; E14;) realizan cualquier tipo de actividad física, también dibujan, leen, escriben, bailan, cantan. (E12) realiza la tesis de grado (E11) estudia idiomas y (E7) Fuma cigarrillo con tinto y galletas, (E11) juega Xbox y (E12) duerme y se la pasa redes sociales. (E1; E4; E6; E10; E12; E13; E14) realizan caminatas en su tiempo libre bien sea por el barrio o senderos de largas o cortas distancias.

Los caminantes expresan que sería muy interesante tener un grupo con el cual uno pueda salir a caminar, esto ayuda a que se tome la iniciativa para salir a caminar de manera autónoma, a su vez estas caminatas enseñan el valor de la naturaleza y a ver un poco más allá de la cotidianidad, del mismo modo tiene un componente anti estresante producido por la rutina diaria. (E1; E2; E3; E4; E8; E10; E14). Por otro lado (E5; E6; E7; E8; E11) piensan que es una de las formas más adecuadas de hacer entender a la humanidad el daño que se le hace a la naturaleza, el por qué hay que cuidarla y recuperarla. (E12; E13; E14) piensan que estas caminatas aportaran recuerdos y experiencias significativas además de esto se puede conocer diversidad de flora y fauna típica de cada región.

Los participantes sienten y están en total acuerdo al reconocer que las caminatas son muy buenas, positivas y que estas traen consigo muchas cosas buenas a nivel

emocional, social y personal (E1; E2; E6; E13). De igual manera, la salud se ve beneficiada al combatir esta directamente, el sedentarismo el estrés y la rutina diaria (E8; E13); se construye conciencia y ayuda a mitigar problemas de intolerancia y drogadicción (E3; E4; E5; E10; E11). Este espacio genera emociones, paz tranquilidad, relajación y descanso al tener contacto directo con la naturaleza (E7; E8; E9; E12; E14).

### **8.2.1 interpretación y discusión de la ocupación del tiempo libre.**

Contemplando la información proporcionada por cada persona que fue participe de las distintas caminatas, se notan direcciones en variados sentidos sobre la noción que tienen del concepto tiempo libre. Aunque es cierto que los estudios del tiempo libre han sido abundantes, sigue existiendo un consenso en torno a la calidad desigual de su desarrollo conceptual y teórico, ya que muchas veces las definiciones entran en el terreno del sentido común (E7, E11, PR1) y no existe un esfuerzo de rigor científico (Jackson y Burton 1989, p. 19). Por esta razón tomamos un concepto general y básico para dicha categoría.

Al tratar con universitarios, cabe aclarar que su tiempo libre ya se ve limitado puesto que sus deberes académicos requieren de valiosa prioridad, del mismo modo su tiempo libre disminuye gracias a sus necesidades económicas y en otros casos en actividades deportivas. Sumergiendo a estos estudiantes (E1; E2; E3; E4; E8; E10; E14, PR2) en una rutina que es definida por la RAE como la costumbre o habito de hacer las cosas por mera practica y más o menos automática. De esta manera, las caminatas por las montañas del Sumapaz les permiten a las personas la flexibilidad de acoplarse a

cualquier horario Casterad (2000) para evitar cruces con sus quehaceres. La mirada ahora recaerá sobre el concepto de tiempo libre como actividades a las cuales la persona se entrega con plena aceptación (en el caso de todos los participantes) para descansar, divertirse, acrecentar su información personal (E12; E13; E14; PR2) y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales (González Llaca 1953, p. 280).

Tomando el concepto de Grushin (2006) que resalta el tiempo libre como la parte del tiempo no ocupado por el trabajo y que queda descontando todo género de obligaciones, inclusive el que queda después de lavarse, cambiarse de ropa, bañarse etc... es el que el hombre utiliza a su arbitrio para fines no deportivos, se identifica que en la caminatas son un espacio adecuado para su realización personal en este tiempo libre, facilita la relación tanto como si mismo, las personas y la naturaleza(E1; E2; E6; E13). Es un espacio donde la salud física y mental mantiene su equilibrio (E8; E13).

### **8.3 interpretación y transcripción de las caminatas en el ambiente natural.**

Los caminantes (E2, E3, E4, E5, E6, E9, E10, E11, E12, E13, E14) declaran que si han participado de caminatas por lo general en la zona urbana, en parques de Fusagasugá, sitios turísticos, el páramo del Sumapaz, en parques naturales fuera de la ciudad como lo es Quinini, San Rafael, árbol de ventanas y algunos ríos cercanos, el nevado del Cocuy, el desierto de la Tatacoa, (E13) ha estado fuera del país y visito Vinicunca Perú (montaña de los 7 colores). Por el contrario (E1, E7, E8) no han



participado de caminatas y los motivos que se evidencian son: la pereza, no tener compañía, la rutina diaria, el trabajo y el no conocer la ruta.

Las expectativas que tienen los caminantes antes de iniciar las caminatas son: observar la condición física, identificar que tanto se puede desenvolver en este ambiente, un reto al encontrarse frente algo diferente, tener contacto y experiencias con la naturaleza, encontrarse con diferentes contextos, viajar, conocer, abrir las perspectiva de la vida, trabajar la conciencia, suplir la necesidad de aventura que no se tiene en la ciudad, interactuar con más personas, salir de la rutina, curiosidad, completar el recorrido, aprender historia, conocer fauna y flora, (E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E10, E11, E12, E13, E14).

Los caminantes piensan que las caminatas en el entorno natural son buenas y necesarias, ya que ayudan a mejorar la salud, previenen enfermedades, disminuyen el estrés ayuda a fortalecer lazos interpersonales (E1, E2, E4, E7, E9, E10, E13, E14). Estas caminatas son esenciales para los seres humanos, ya que se permite un acercamiento o contacto directo con la naturaleza, lo que permite generar conciencia sobre el cuidado que se debe tener con esta, mejora la cultura y la paz interior (E11, E3,E4 ,E5 ,E6, E8) (E12, E13) piensan que son experiencias que ayudan a fortalecer las acciones del ser humano, sin desconocer que desafortunadamente algunos espacios naturales se ven afectados con nuestro paso.

### **8.3.1 interpretación y discusión de las caminatas en el ambiente natural.**

Las caminatas por el entorno natural son para Casterad (2000) son: “la manera más sencilla y básica de practicar actividades físicas en la naturaleza” a lo que (E2, E3, E4, E5, E6, E9, E10, E11, E12, E13, E14) declaran que si han participado de caminatas por lo general en la zona urbana, en parques de Fusagasugá, sitios turísticos, el páramo del Sumapaz, en parques naturales fuera de la ciudad como lo es Quinini, San Rafael, árbol de ventanas y algunos ríos cercanos, el nevado del cocuy, el desierto de la Tatacoa, (E13) ha estado fuera del país y visito Vinicunca Perú (montaña de los 7 colores). Gracias a su fácil accesibilidad aunque muchas veces algunos factores como dice (E1, E7, E8) la pereza, no tener compañía, la rutina diaria, el trabajo y el no conocer la ruta van en sentido contrario a la afirmación del autor.

Del mismo modo, estas caminatas se pueden realizar en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno Casterad (2000), en donde este concepto según la información recolectada es errado ya que, si las condiciones climáticas de la temporada del año no son actas, no se puede realizar ya que el terreno del entorno natural sufre cambios drásticos en su composición lo cual dificulta su transitar. A su vez, la naturaleza bajo su esplendor es cambiante, esta puede pasar de un día muy soleado a una tarde lluviosa y en muchas ocasiones puede llegar hacer tan fuerte este impacto que no se puede realizar ningún tipo de actividad Bolaños J. (2004), este tipo de cambios se deben en gran medida a el calentamiento global, efecto invernadero, actividad humana, entre otros.

Además, en el contexto de las actividades dentro de la naturaleza, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo Casterad (2000), recordando que

el ambiente natural es cambiante y gracias a que (E1, E2, E5, E8, E10, E14 PR2) experimentaron en una parte del trayecto las picaduras de unas avispas provocando esto que la solución del problema fuese salir corriendo y meterse como en un tipo de quebradita que había, es que se analiza que el senderismo no es una modalidad de bajo nivel riesgo, por el contrario debe tomarse con mucha responsabilidad y seriedad, ya que en cada caminata se pueden presentar dificultades bien sea con los animales, agua, plantas y las condiciones climáticas pueden variar.

Ahora bien, estas caminatas se realizan en un terreno que es 85 % sendero (aprox), y como dice Ureña (1997), “son los caminos integrados en paisajes naturales.... Que son fáciles de seguir sin necesidad de conocimientos especiales”, este concepto, entra en las múltiples dificultades que se pueden generar ya que en ocasiones el sendero cambia por simple recuperación de la naturaleza, ya que son zonas no transitadas por vehículos (motocicletas, carros), por lo cual, esta tiene la facilidad de recuperar y crecer con rapidez, lo cual es un factor a tener en cuenta ya que sin el acompañamiento de un guía o alguien que conozca el terreno se pueden presentar extravíos y con ello enfermedades y en algún momento la pérdida de la vida.

Por otro lado, los paisajes deben ser entendidos como “la relación entre un lugar, en cuanto estructura física y tangible, y su relación con el hombre, quien a través de los sentidos y de la interpretación de estos, sería capaz de comprenderlo como fenómeno” Maderuelo J (2005), los caminantes al finalizar cada recorrido obtienen la recompensa al disfrutar de un paisaje y acompañados de la cantidad de flora y fauna que se disfrutan son los principales motivos de participación, cada uno de ellos encuentra en el interpretar de

lo captado por sus sentidos y experiencias, el significado subjetivo de cada imagen (E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E10, E11, E12, E13, E14).

Con respecto a las mejoras en la salud, autoestima, estado de ánimo, auto concepto personal, disminución en el estrés y la ansiedad, mejora de la capacidad de atención y concentración que es generado por la actividad física realizada, Maroulakis y Zerbas (1993), Calvo (2010), además de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades músculos esqueléticas, Westhoff, Stemmerk y Boshuizen, (2000). Se encontró que los caminantes presentaron algún tipo de mejora en su condición física, salud, estado de ánimo, (E1, E2, E4, E7, E9, E10, E13, E14), algunos de ellos encontraron paz espiritual, interior y tranquilidad (E3, E5, E6, E8), de igual manera (E11 Y E12) se sintieron más concentrados en las clases.

## 9. CONCLUSIONES.

Las expectativas que tienen los estudiantes hacia la realización de actividades por las montañas del Sumapaz son diversas, en esta, se aprecia como el contacto directo con la naturaleza es el motivo más constante de participación. Esto se debe al que la persona se ve involucrada al contexto del cual hace parte, es así que, esta conexión íntegra en sí mismo el ciclo de la vida del que dependía íntimamente, incorporando a su cultura el respeto y cuidado de la naturaleza y su realidad, intrínsecos a su propia existencia. De igual manera, el desplazarse por medio de la tranquilidad de la naturaleza genera un ambiente de relajación el cual permite encontrar un espacio donde exploran su esencia y reconocen sus orígenes. Del mismo modo compartir con amigos, conocer nuevas personas, generar lazos de amistad son el componente social que se puede apreciar, “la cooperación” como principio fundamental de la evolución del ser humano, este arraiga gran importancia en estas expectativas recolectadas hacia la realización de actividades por la montaña del Sumapaz.

Así mismo, se conoció el entusiasmo con el cual los participantes contaban su anécdota de su reciente aventura, las palabras emitidas llenas de sentimientos y sensaciones transmitían las experiencias de forma clara, al llegar a nuevos lugares o situaciones fuera de lo común, permitía que cada detalle no careciera de significado. Agregando a esto interés de la investigación concuerda con Maslow al decir que todos los seres humanos se mueven por alguna razón o estímulo, esto toma validez desde el momento en que los caminantes admiten que se hacen partícipes porque persiguen una

meta, objetivo, razón o estímulo. Estos van desde conocer nuevos lugares, experimentar, crear lazos sociales, hasta fortalecer metas de autorrealización y auto reflexión.

Entre los factores publicitarios que motivan a los estudiantes los videos, invitaciones informales por redes sociales, mostrar los caminos y las recompensas fueron de vital importancia, de igual modo el saber que se contaba con la organización, guías, bajo precio económico y un buen grupo de personas promueven la participación de los estudiantes en su tiempo libre. El generar esa incertidumbre por la aventura, el contacto directo con la naturaleza y el miedo a afrontar grandes riesgos en definitiva llaman la atención.

Para finalizar, esta investigación pretende ser un soporte conceptual y práctico para comprender y revelar los niveles motivacionales que una caminata por ambientes naturales puede ofrecer para la participación y la manifestación de ellas, no solo a una comunidad universitaria, sino a una población diversa en los contextos existentes en la actualidad.

## **10. RECOMENDACIONES.**

Se considera de gran importancia extender este proyecto a otro tipo de actividades que sumerjan al investigador a conocer diferentes formas en la que la motivación sea potencializada para aprovechamiento del tiempo libre.

Implementar un instrumento de recolección de información que permita la interacción entre los participantes para generar experiencias de tipo conjunto y así ampliar la veracidad y asertividad de la información.

Se recomienda buscar autores contemporáneos que manejen conceptos y temas actuales en la vida cotidiana de las personas pertinentes para una investigación fenomenológica.

Se debe tener en cuenta que para realizar cada caminata es importante conocer con exactitud las características de la población participante para asegurar el éxito de cada una de ellas.

Teniendo en cuenta las pruebas piloto realizadas se considera pertinente no realizar las entrevistas durante la caminata ya que el estado de fatiga y de ánimo de los participantes puede que no sea el adecuado para responder a estas.

## 11. BIBLIOGRAFÍA – WEBGRAFIA.

Aristizabal Carlos (2013), la enfermedad laboral en Colombia, Tomado de:

[http://www.fasecolda.com/files/2214/4909/2246/Aristizabal.\\_2013.\\_La\\_enfermedad\\_la\\_boral\\_en\\_Colombia.pdf](http://www.fasecolda.com/files/2214/4909/2246/Aristizabal._2013._La_enfermedad_la_boral_en_Colombia.pdf)

Exupèry, S. (1943). El principito, Lyon, Francia, Reynal & Hitchcock, Gallimard.

DANE, (2005). Caracol radio, Bogotá, Colombia.

[Caracol.com.con/radio/2006/10/31/economía/1162312680\\_351359.html](http://Caracol.com.con/radio/2006/10/31/economía/1162312680_351359.html)

Conde Fernández (2012), el senderismo. Una actividad física saludable para adulto mayor, tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122500.pdf>

Rodríguez Fernández y Gómez Moraga (2005), el senderismo, Una actividad física saludable para adultos mayores, tomados de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122500.pdf>

Bonilla (1997) principios del enfoque fenomenológico tomado de:

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/mce/bonilla\\_h\\_s/capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mce/bonilla_h_s/capitulo3.pdf)



Senderismo, Casterad, Guillén, Lapetra. (2000). Actividades en la Naturaleza.

Barcelona: Inde. Cerro Barroso, M. F. (2006). Senderismo: deporte, naturaleza y convivencia. Efdeportes, 102. Recuperado en Mayo 26, 2012 disponible

<http://www.efdeportes.com/efd102/senderis.htm>

Ureña (1997) citado por conde Fernández (2012) El senderismo. Una actividad física saludable para adultos mayores. Recuperado de:

[file:///C:/Users/Hogar/Downloads/DialnetElSenderismoUnaActividadFisicaSaludableParaLasPers-4122500%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Hogar/Downloads/DialnetElSenderismoUnaActividadFisicaSaludableParaLasPers-4122500%20(3).pdf)

Monroy 2008, citado por conde Fernández. (2012) el senderismo. Una actividad física saludable para adultos mayores, tomados de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122500.pdf>

Calzada Arija, A. (1996). El deporte como fenómeno social del siglo XXI recuperado de: <http://sociologiadelactividadfisicaat501.blogspot.com.co/2015/03/deporte-y-educacion.html>

Max van manen (2003) investigación educativa y experiencia vivida EDITORIAL.  
IDDEA BOOKS S.A.

Ramírez (2000), introducción a la psicología, El método observacional, recuperado de:  
<http://www4.ujaen.es/~eramirez/Descargas/tema4>

Berg 2001 principios del enfoque fenomenológico tomado de:  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/mce/bonilla\\_h\\_s/capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mce/bonilla_h_s/capitulo3.pdf)

Natalia fiori (2006) Unidad dos tiempos libres y recreación recuperada de:  
<http://www.inesmoreno.com.ar/tiempo-libre.pdf>

Arquys arquitectura (2005) como nace y crece el concepto de paisaje: recuperado  
de: <http://www.arqhys.com/arquitectura/concepto-paisaje.html>

López Nilsia (2009) entrevista en profundidad y focalizada recuperado de:  
<http://www.eumed.net/tesisdoctorales/2009/njlg/entrevista%20en%20profundidad%20y%20focalizada.htm>

Rangel Carlos. (2009) Rápel. Técnica, seguridad y material. Recuperado de:  
[http://montanismo.org/2009/rapel\\_tecnica\\_seguridad\\_y\\_material/](http://montanismo.org/2009/rapel_tecnica_seguridad_y_material/)

Gómez Lillo Silvia (2003) la ocupación y su significado como factor influyente de la  
identidad personal recuperado de:  
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/129428/La-ocupacion-y-su->

significado-como-factor-influyente-de-la-identidad-  
personal.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sarrío Clotilde, Soler Alberto (2015) terapia Gestalt moderna recuperado de:  
[http://www.gestalt-terapia.es/sustituyen-las-redes-sociales-las-relaciones-  
interpersonales/](http://www.gestalt-terapia.es/sustituyen-las-redes-sociales-las-relaciones-interpersonales/)

BERGER, Peter y LUCKMAN, Thomas (2005) *La construcción social de la realidad*. Cap. I: Los fundamentos del conocimiento en la vida cotidiana, pp. 34-63.  
Cap. II: La sociedad como realidad objetiva.

DE LA PEZA CASERES, Ma. Del Carmen. “*Medios de comunicación, gobierno de la población y sujetos*”, en LEON, Emma y ZEMELMAN, Hugo (Coords.). *Subjetividad: umbrales del pensamiento social*, México. 1997, Anthropos. pp. 139-152.

KINGSLEY, Davis. *La sociedad Humana*. Buenos Aires. 1978, Ed. Universitaria de Bs. As. Cap III: Normas sociales. Cap. IV: “Status” y el papel. Cap. XI: Grupos primarios y secundarios.

GERLERO, Julia: *¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación?*, Neuquén, 2004, Educo. Pp. 71-94.

SISTEMA NACIONAL AMBIENTAL DE COLOMBIA (2002) Política Nacional de Educación Ambiental. Bogotá: Ministerio del Medio Ambiente y Ministerio de Educación Nacional.

## 12. ANEXOS.

### 12.1 consentimiento informado.

#### CAMINATA PARQUE SAN RAFAEL

Yo \_\_\_\_\_ Identificado con el número de documento \_\_\_\_\_ de la ciudad \_\_\_\_\_, expreso voluntariamente y conscientemente mi deseo de participar en la realización de la caminata el día miércoles 24 de febrero Cumpliendo con los requerimientos de salud y del evento. Exonerando a los organizadores y guías de cualquier daño o pérdida al no acatar las indicaciones establecidas.

Firma \_\_\_\_\_

### 12.2 video.

### 12.3 entrevistas pre y post caminata.



FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE.

LICENCIATURA EN EDUCACION BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE.

CAMINATAS POR LAS MONTANAS DEL SUMAPAZ, UN APORTE MOTIVACIONAL HACIA LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A PROFUNDIDAD

Con el objetivo de revelar los factores y efectos motivacionales que llevan a los estudiantes de la universidad de Cundinamarca a participar de las caminatas por las montañas del Sumpaz y con el ánimo de obtener la información de manera precisa y clara, y para favorecer el desarrollo de esta investigación, le pedimos que de manera voluntaria responda las siguientes preguntas.

Es de aclarar que la información suministrada por usted en esta entrevista es de carácter privado y solo se usara para efectos de esta investigación, a su vez, esta información estará protegida y se usara bajo su autorización.

#### **Motivación**

- 1) ¿Qué entiende por motivación?
- 2) ¿Por qué decide participar de la caminata?
- 3) ¿Cuáles fueron los motivos que lo llevaron a participar de esta caminata?

#### **Tiempo libre**

- 1) ¿Cuáles son las actividades que realiza en el tiempo libre?
- 2) ¿Qué piensa de utilizar el tiempo libre en caminatas por ambientes naturales?
- 3) ¿Qué sentiría al usar tiempo libre en las caminatas por la naturaleza?

#### **Caminata**

- 1) ¿ha participado con anterioridad de caminatas?
- 2) ¿Qué expectativas tiene antes de iniciar las caminatas?
- 3) ¿Qué piensa de las caminatas en el entorno natural?



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE.

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION  
FISICA, RECREACION Y DEPORTE.

CAMINATAS POR LAS MONTANAS DEL SUMAPAZ, UN APORTE  
MOTIVACIONAL HACIA LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A PROFUNDIDAD

Con el objetivo de revelar los factores y efectos motivacionales que llevan a los estudiantes de la universidad de Cundinamarca a participar de las caminatas por las montañas del Sumpaz y con el ánimo de obtener la información de manera precisa y clara, y para favorecer el desarrollo de esta investigación, le pedimos que de manera voluntaria responda las siguientes preguntas.

Es de aclarar que la información suministrada por usted en esta entrevista es de carácter privado y solo se usara para efectos de esta investigación, a su vez, esta información estará protegida y se usara bajo su autorización.

#### **Motivación**

- 1) ¿satisface sus necesidades del uso del tiempo libre las caminatas por las montañas del Sumapaz?
- 2) ¿Qué clase de satisfacción y realización ha sentido al terminar cada caminata?

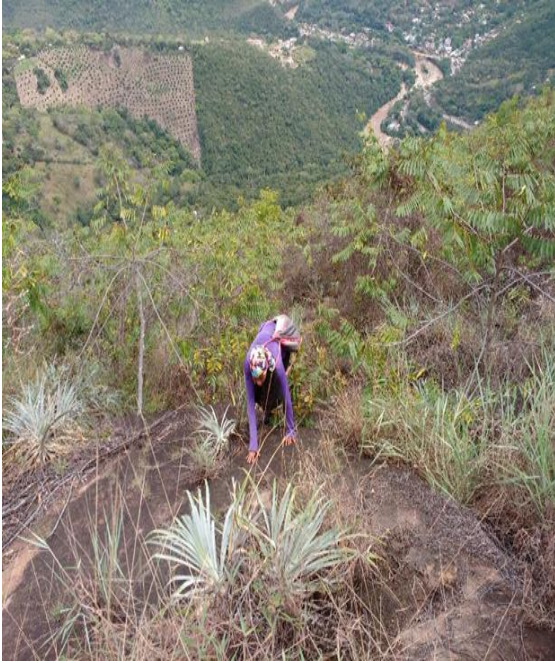
#### **Tiempo libre**

- 1) ¿Estaría dispuesto a usar su tiempo libre en otra caminata?
- 2) ¿Conoce usted de un lugar de la región que desee conocer?

#### **Caminata**

- 1) ¿Cómo le parecieron las caminatas en general?
- 2) ¿Qué sensaciones experimento durante las caminatas?

## 12.4 fotografías.



Caminata cuchilla san Bartolo imágenes tomadas por Luis Duarte



Caminata Romerales y Juan XXIII imágenes tomadas por Cristian Pérez