

Los senderos
como *territorios*
de paz

**DEPORTE Y ACTIVIDAD
FÍSICA EN MEDIO AMBIENTE
NATURAL. SALUD PARA LAS
PERSONAS ¿ SALUD PARA
LOS ECOSISTEMAS?**

Alba Liliana Murillo



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—BUCARAMANGA—

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES: 1795

Actividades Físicas en medio natural (AFMN): se desarrollan en un entorno natural, el sujeto es quien impone la intensidad, su objetivo principal es buscar sensaciones y emociones en las vivencias.

FEDME (Federación Española de deportes de Montaña)



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— BUCARAMANGA —
VIGILADA MINEDUCACIÓN - SINIES 1795





artículos
sumario anterior próximo autor materia búsqueda

[Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas](#)

versión impresa ISSN 0864-0300 versión On-line ISSN 1561-3011

Rev Cubana Invest Bioméd vol.39 no.1 Ciudad de la Habana ene.-mar. 2020
Epub 01-Mar-2020

ARTÍCULO ORIGINAL

Estudio correlacional sobre la actividad física y conducta sedentaria en senderistas de Bucaramanga, Colombia

Correlational Study about Physical Activity and Sedentary Behaviour in Hikers from Bucaramanga, Colombia

Alba Liliana Murillo López¹

<http://orcid.org/0000-0003-3773-1256>

Luis Gabriel Rangel Caballero¹

<http://orcid.org/0000-0001-9904-3008>

Edna Magaly Gamboa Delgado²

<http://orcid.org/0000-0002-6144-5877>

Juan Carlos Delgado Sánchez³

<http://orcid.org/0000-0001-7198-6258>

¹ Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia

² Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia.

³



artículos
sumario anterior próximo autor materia búsqueda

[Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas](#)

versión impresa ISSN 0864-0300 versión On-line ISSN 1561-3011

Rev Cubana Invest Bioméd vol.38 no.4 Ciudad de la Habana oct.-dic. 2019
Epub 28-Feb-2020

ARTÍCULO ORIGINAL

Composición corporal en senderistas de Bucaramanga y área metropolitana, Colombia

Body composition of hikers from Bucaramanga and its metropolitan area in Colombia

Yurley Lucero Caballero Granados¹

Alba Liliana Murillo López¹

Luis Gabriel Rangel Caballero¹

¹ Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.



Reglamentación y reconocimiento como deportes no competitivos

- Senderismo
- Barranquismo
- Espeleología

Años 2000



HISTORIA



Años 60

- Windsurf
- Antigimnasia
- Yoga
- La relajación



Años 80 y 90

Ecologización de los deportes

- Piragüismo,
- Hidro-speed,
- Ala delta,
- Parapente,
- Raid de orientación
- Escalada.
- Ciclo montañismo
- Montañismo



Años 70

Alternativas a las enfermedades Crónicas no transmisibles:

- Fitness
- Deporte para todos, footing
- Joging...

AFMN-SALUD

EL SENDERISMO UTILIZÁ LA CAMINATA O MARCHA COMO MEDIO MOTRIZ PARA SU REALIZACIÓN EN LOS ENTORNOS NATURALES

SALUD CARDIOVASCULAR

Previene:

- hipertensión arterial(presión alta);
- cardiopatía coronaria (infarto de miocardio);
- enfermedad cerebrovascular (apoplejía);
- enfermedad vascular periférica;
- insuficiencia cardíaca;
- cardiopatía reumática;
- cardiopatía congénita;
- miocardiopatías.

Diabetís tipo I



SENDERISMO COMO PREVENCIÓN

En el 2030, casi 23,6 millones de personas morirán por alguna enfermedad Cardiovascular

Organización Mundial de la Salud. OMS



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— BUCARAMANGA —
VIGILADA MINEDUCACIÓN - ORDES. 1786

LA TEMPERATURA Y EL CEREBRO

El caminar en ambientes naturales ayuda a regular la temperatura corporal; la hipotermia (-37°C) moderada en la oxigenación del cerebro han sido utilizados como un mecanismo protector contra la hipoxia severa o el daño neurológico



La elevación breve de la temperatura corporal durante e inmediatamente después del ejercicio puede impedir el crecimiento bacteriano.

Esta elevación en la temperatura puede ayudarle al cuerpo a combatir mejor una infección



La caminata como prevención o fortalecimiento en caso de:

-Densidad Mineral Ósea (calcio + fosforo en los hueso):

Existen dos formas de esta condición: osteopenia baja densidad ósea leve y osteoporosis (densidad ósea severa)

Ojo: Senderistas mediana de edad 52 años

Hipertrofia muscular

Crecimiento de las células musculares sin que exista una división celular, el músculo sometido a este cambio ofrece por igual una mejor respuesta a la carga

- Disminuye después de los 35 años

- Depresión y Sueño:

Baja actividad física

Envejecimiento/ insomnio.

La caminata como actividad física alternativa ayuda a prevenir y controlar los problemas mentales y un menor uso de antidepresivos y ansiolíticos



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— BUCARAMANGA —
VIGILADA MINEDUCACIÓN - CRISES: 1786



La caminata y los ahorros fisiológicos y morfológicos para la vejez:

Fuerza: lindependencia y movilidad, se determina por la cantidad de masa muscular. La disminución en la fuerza muscular también se ha asociado con la fuerza en general, ***el paso al caminar y problemas de balance que incrementan el riesgo de caídas.***

Equilibrio: se fortalece por medio de la “propiocepción”, caminar por terrenos inestables; evitando el riesgo de caídas.

La caminata contribuye a mejorar y fortalecer la:



CONDICIÓN FÍSICA

- •Una serie de atributos que las personas tienen o alcanzan y que se relacionan con la habilidad para realizar actividad física•
- La condición física ha sido dividida en relacionada con la salud y relacionada con el rendimiento
- *The Surgeon General's Report on Physical Activity and Health (HHS, 1996, p. 21)*



Creatividad:

Se potencializa al permitir que el cerebro recepcione experiencias por medio del sistema nervioso, al sentir, oler, ver, tocar y degustar.

Las ideas se capturan en el cerebro buscando la posibilidad de plasmarlas en la forma como las concibe, se superan los "miedos o inseguridades" aceptando el resultado como éxitos"

Charles Dickens, caminaba alrededor de 30 millas por día mientras pensaba en su escritura; Charles Darwin, Steve Jobs y Winston Churchill eran ávidos paseantes.

Aristóteles creó la Escuela de Caminar (Escuela Peripatética).



AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?



CONTAMINACIÓN



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—BUCARAMANGA—
VIGILADA MINEDUCACIÓN - ORDES-1705



AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?



Décadas de explotación comercial y masificación han convertido la ruta hacia la cima del Everest en un gran vertedero.



Buscar



BRIGADA ASEO CAMINO LOS SANTOS-JORDAN/Santander-Colombia

AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?

Causa de la contaminación de los ecosistemas

1- Falta de educación con relación a la forma como interactúa el ser humano con los ecosistemas

- Desechos orgánicos: (orina, heces fecales...)
- Pisadas: por lugares en donde no hay caminos impacta sobre la cobertura vegetal
- Desechos Inorgánicos: empaques de alimento que tardan en degradarse durante décadas
- Uso de animales como caballos o maquinas a motor para desplazarse



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—BUCARAMANGA—
VEGUELA MINERUCACIÓN — 0965.1765

AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?

Causa de la contaminación de los ecosistemas

2- VENDER las experiencias que involucran al medio ambiente natural como productos de “**explotación**”.

Caso, laguna los Tutos (Páramo de Sumapaz) En el 2015 se registraron 2.133 visitas por año a la laguna, uno de los cuerpos de agua más vitales para el Páramo de Sumapaz; cuatro años después, en 2019, ingresaron 21.482 personas

- Pérdida de la cobertura vegetal (erosión por pisadas)
- Extracción de frailejones (Espeletia),

TURISMO SOSTENIBLE
ECOTURISMO
TURISMO VERDE



AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?

Causa de la contaminación de los ecosistemas

3- Desconocimiento o negligencia para aplicar los conceptos de la capacidad de carga en los ecosistemas

LEY 300 de 1996
TITULO IV

Articulo 26

Capitulo 2: Capacidad de carga. Es el nivel de aprovechamiento turístico (número de personas) que una zona puede soportar asegurando su máxima satisfacción de los visitantes y una mínima repercusión sobre los recursos naturales.

Esta noción supone la existencia de límites al uso,
determinada pos factores medioambientales, sociales y de gestión que define la
autoridad ambiental.



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—BUCARAMANGA—
VIGILADA MINEDUCACIÓN - SINIRES 1705

AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—BUCARAMANGA—
VIGILAN LA INSTRUCCIÓN • SINCE 1785

Causa de la contaminación de los ecosistemas

3- Desconocimiento de la capacidad de carga en los ecosistemas

Caso, Archipiélago de San Bernardo. capacidad de carga por día (2021):

La capacidad para las playas es 550 visitantes,
Rincón del Mar, 22 personas
Tolú, 468 personas
Coveñas, 22 personas
Cispatá-San Antero, 38 personas



AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?

★ Altera el ritmo natural del medio ambiente y de las formas de desarrollo de las comunidades

★ Erosión y pérdida de suelos nativos incluyendo la playa

★ Daño y explotación a la fauna y flora

★ Degradación y mal uso de los recursos naturales

★ Pérdida de áreas naturales y zonas protegidas

★ Explotación de atractivos naturales y culturales

★ Contaminación excesiva de residuos sólidos

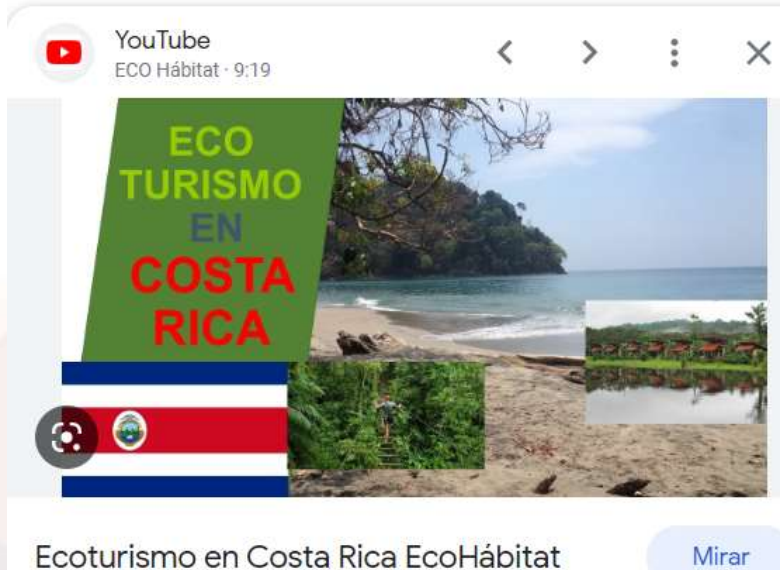


★ Generación de aguas residuales, difíciles de tratar

AFMN

¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?

CASO COSTA RICA



En 1948 el gobierno costarricense decidió abolir el ejército y destinar sus recursos económicos a la educación del país.

Presidente José Figueres Ferrer “No quiero un ejército de soldados, sino uno de educadores” Costa Rica se convirtió en una de las primeras naciones del mundo en eliminar sus fuerzas armadas



¿ SALUD PARA LOS ECOSISTEMAS?

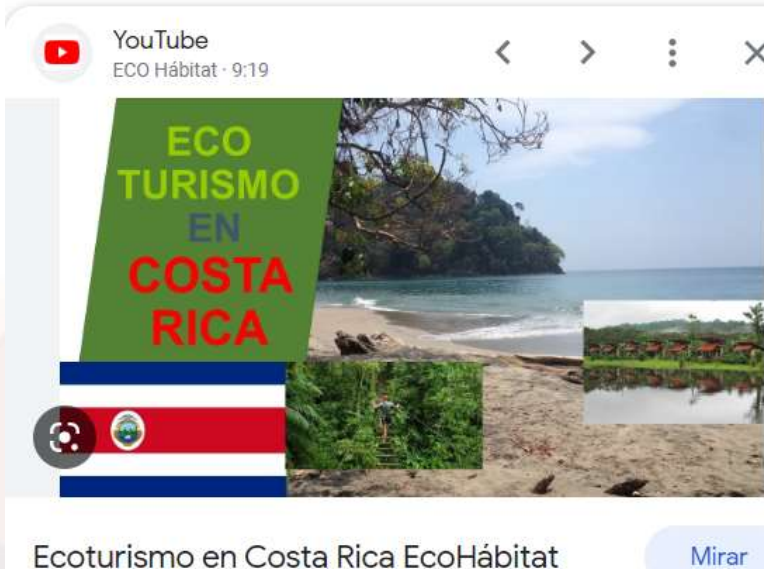
CASO COSTA RICA

Años ochenta convirtió parte de su deuda externa en bonos de conservación ecológica, utilizándolos para financiar PN y AP .instituciones ambientalistas, proyectos de educación, ecoturismo, y manejo sostenible de bosques y selvas.

Esta vocación ecológica propició la visita de investigadores y científicos, principalmente biólogos de universidades Europeas y Norteamericanas.

En los noventa, comenzó a posicionarse como un destino ecoturístico internacional, alcanzando su primer millón de visitantes en 1999.

En el año 2012 fue incluido en la lista de los 10 Mejores Destinos Éticos por la revista Etichal Traveler Magazine. Durante ese mismo año, el turismo contribuyó con un 12.5% de su Producto Interno Bruto (2.4 billones de dólares) y la nación fue clasificada como la quinta a nivel mundial en el índice de desempeño ambiental



A photograph of two hikers walking away from the camera on a dirt trail through a dense forest. The hiker in the foreground is wearing a blue and black plaid shirt, khaki shorts, and black sneakers, using a black trekking pole. The hiker behind is wearing khaki pants and black boots, also using a trekking pole. The forest floor is covered in fallen leaves, and the background is filled with green foliage.

**I CONGRESO
COLOMBIANO**
de Senderismo y Montaña

Risaralda 2023

GRACIAS!