



**UNIVERSIDAD ISLA DE LA JUVENTUD
"JESÚS MONTANE OROPESA"
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**I CONVENCIÓN CIENTÍFICA INTERNACIONAL
ISLA CIENCIA 2021**

Temática: El desarrollo socioeconómico y la protección ambiental.

**ACCIONES PARA LA CONSERVACIÓN DE ÁREAS PROTEGIDAS
EMPLEANDO COMO ALTERNATIVA LA CAMINATA RECREATIVA.**

**ACTIONS FOR THE CONSERVATION OF PROTECTED AREAS USING
RECREATIONAL WALKING AS AN ALTERNATIVE.**

MSc. Humberto Andrés Durañona Nápoles. Profesor Asistente¹

Lic. Lázaro Alejandro Cruz Alarcón. Profesor de Cultura Física²

MSc. Pedro Vale Acanda. Profesor Asistente³

¹Universidad de la Isla de la Juventud. Carretera Aeropuerto km2.
hduranona@uij.edu.cu

²Combinado Deportivo Pedro Buides de la Isla de la Juventud. La Damajagua.
lcruz4177@gmail.com

³Universidad de la Isla de la Juventud. Carretera Aeropuerto km2.
pvale@uij.edu.cu

Resumen

La "Sierra la Cañada" es el macizo montañoso más elevado de la Isla de la Juventud con una variada vegetación, flora y fauna autóctona, que permite el desarrollo del turismo de naturaleza. El trabajo investigativo realizado fundamenta la caminata recreativa como alternativa para la protección de áreas protegidas y su importancia para el mejoramiento de la calidad de vida en comunidades colindantes. En su fundamentación se trataron los principios básicos para la práctica de actividades recreativas a favor del medio ambiente y la clasificación de las mismas; tuvo como objetivo la elaboración de un plan de acciones para la conservación del área protegida "Sierra la Cañada" empleando como alternativa la caminata recreativa, con el propósito de ofertar a la población de una nueva forma sana de diversión, ocio y preparación física tomando en consideración el uso adecuado del tiempo libre. Actualmente el área es poco explotada pues solo acceden a la misma los trabajadores y personal autorizado. Durante el desarrollo de la misma se emplearon métodos de investigación teóricos (histórico-lógico, análisis y síntesis, inductivo-deductivo y análisis documental) y como empíricos (observación científica, encuestas y entrevistas); así como la aplicación de la matriz DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) como método

de definición estratégica en la conformación de las acciones; lo que propició el procesamiento estadístico de los resultados, los cuales manifestaron una mejoría de los indicadores observados; arribando a conclusiones que permitieron a las comunidades aledañas y a los organismos competentes desarrollar actividades para la conservación y protección del medio ambiente, el mejoramiento de la salud y la ejercitación física del cuerpo humano, promoviendo el conocimiento de la flora, la fauna y la vegetación autóctona e invasora y evitar que el hombre dañe los diferentes ecosistemas que se extienden por las áreas protegidas de la Isla de la Juventud.

Palabras clave: caminata recreativa, conservación, áreas protegidas

Abstract

The "Sierra la Cañada" is the highest mountainous massif on the Isla de la Juventud with a varied vegetation, flora and native fauna, which allows the development of nature tourism. The research work carried out supports the recreational walk as an alternative for the protection of protected areas and its importance for the improvement of the quality of life in neighboring communities. In its foundation, the basic principles for the practice of recreational activities in favor of the environment and their classification were discussed; had as objective the elaboration of an action plan for the conservation of the protected area "Sierra la Cañada" using recreational walking as an alternative, with the purpose of offering the population a new healthy way of fun, leisure and physical preparation taking in consideration of the proper use of free time. Currently the area is little exploited since only workers and authorized personnel access it. During its development, theoretical research methods (historical-logical, analysis and synthesis, inductive-deductive and documentary analysis) and empirical (scientific observation, surveys and interviews) were used; as well as the application of the SWOT matrix (weaknesses, threats, strengths and opportunities) as a method of strategic definition in the formation of actions; which led to the statistical processing of the results, which showed an improvement in the observed indicators; reaching conclusions that allowed the surrounding communities and the competent bodies to develop activities for the conservation and protection of the environment, the improvement of health and the physical exercise of the human body, promoting knowledge of the flora, fauna and native vegetation and invasive and prevent man from damaging the different ecosystems that spread through the protected areas of the Isle of Youth.

Keywords: recreational walking, conservation, protected areas

Introducción

Caminar es el más antiguo medio de locomoción, el más barato y la forma más sencilla de realizar ejercicios aeróbicos. Es además la actividad más natural que puede ser disfrutada tanto por jóvenes como ancianos, veloces o lentos, principiantes o expertos. El término caminar permite dar cuenta de la acción de ir andando a partir de las extremidades inferiores de un lugar a otro.(Ucha, 2011). Por el hecho de ser practicado en la naturaleza, el paseo proporciona una interacción que incentiva la observación de ese medio, llevando a un mayor conocimiento de los valores naturales, tales como: la fauna, la flora, la geología, etc., lo que debe contribuir a promover su respeto, a través de la sensibilización y educación ambiental de los senderistas. (Diccionario portugues, 2020).

La caminata es un ejercicio aeróbico que ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, favorece el sistema inmune, reduce el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través del cuerpo y promueve una sensación de fortaleza y bienestar general.

La caminata recreativa es una acción o actividad propia del ser humano, sostenida en patrones básicos del movimiento. Se trata de caminar armónicamente apreciando la naturaleza y se realiza sin ningún tipo de rigurosidad, diferente a las competencias que estamos acostumbrados a observar donde debe haber un ganador y un grupo de perdedores. Es por ello que este tipo de caminata contempla entre otros los siguientes objetivos: La integración al grupo, el crecimiento personal y el desarrollo integral de los participantes involucrados en la caminata. Dicha actividad se realiza al ritmo y capacidad de cada persona, lo fundamental es culminar y disfrutar (Arcangel, 2015).

Defender la práctica de actividades en la naturaleza exige hacerlo desde una visión sostenible, para lograr un equilibrio entre el uso, el disfrute y la preservación del espacio natural.

Relacionado con lo anteriormente planteado Cuba se caracteriza por un alto nivel de flora y fauna endémica, por una gran biodiversidad a nivel de las islas y el clima favorece realizar largas caminatas por lugares ya señalizados y delimitados. Con casi 50 destinos identificados, nuestro país apuesta por las caminatas de naturaleza como una modalidad sana, atractiva, de aprendizaje y cuidado hacia el medio ambiente, conociendo que sus características naturales de un país tropical y situado en el medio de un continente, le confieren particularidades interesantes. (Barbosa, 2019). Según; Telmo Ledo Llanes (especialista en Productos y Desarrollo de Programas Turísticos)...los senderos tienen determinada complejidad cuando se trata de alturas... En Cuba se puede caminar sin la amenaza de especies venenosas de plantas y animales... (Barbosa, 2019).

El área protegida de recursos manejados “Sierra de la Cañada”, se encuentra ubicada en la llanura del Norte de la Isla de la Juventud, a 1 km al Este del poblado de Victoria, con una extensión de 3.5 metros de largo y un ancho máximo en 2 kilómetros. Su altura máxima es de 303 metros lo que representa el punto culminante de la Isla de la Juventud (Cuba Tech Travel -, -). A inicios de 1979 esta área protegida fue propuesta por el Instituto de Botánica de la Academia de Ciencia de Cuba como reserva ecológica.

Ubicada entre dos asentamientos urbanos “La Victoria” con 1087 habitantes y “Argelia Libre” con 763 habitantes, además presenta de 6 núcleos de viviendas aisladas; así como el balneario del “Hotel Colony” (Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI)., 2019).

Para la realización de caminatas en áreas protegidas se deben seguir los siguientes objetivos: (Castellanos, 2016).

1. Promover el desarrollo y uso sostenible de los recursos naturales en el área.
2. Lograr la participación de los diferentes actores sociales en función del uso sostenible de los recursos naturales del área protegida.
3. Desarrollar actividades turísticas que generen ingresos para el área protegida, garantizando el menor impacto sobre ella.

4. Contar con senderos que reúnan las condiciones que exige la competencia para brindar un buen servicio de senderismo y caminatas hacia esta área.
5. Ofertar un producto de altos valores espirituales, estéticos, educativos, recreativos, científicos, económicos, ecológicos o culturales y deportivos.
6. Significar y dar a conocer los numerosos valores naturales que posee el área protegida.
7. Establecer alianzas estratégicas con instituciones turísticas, deportivas y naturales del municipio

Así como las siguientes regulaciones generales: (Castellanos, 2016).

1. No arrojar basura ni desperdicio de ningún tipo en el área.
2. No extraer ningún elemento (abiótico y biótico) del medio.
3. No dañar ni molestar la flora y la fauna silvestre.
4. Realizar el menor ruido posible durante el trayecto.
5. Seguir estrictamente todas las indicaciones dictadas por el guía.
6. El administrador controlará el manejo, carga admisible y acceso al lugar.
7. El trayecto estará señalizado, teniendo en cuenta las normas internacionales.

Por tanto, el uso actual del área por visitantes es muy limitado solamente accede al interior del área protegida, el personal que labora en la misma, algunos grupos de diferentes empresas del municipio, niños de las escuelas aledañas en actividades de educación ambiental y pobladores de los diferentes asentamientos; por lo que, los autores al analizar los resultados de este estudio experimental deciden proponer un grupo de acciones y fundamentos teóricos, teniendo en cuenta el estado actual, para contribuir a la conservación de áreas protegidas empleando como alternativa la caminata recreativa.

Materiales y métodos

La investigación se desarrolló con una muestra de 341 sujetos; compuesta por 179 masculinos y 162 féminas de diferentes grupos etarios; que incluyen a cinco técnicos o activistas (3 masculinos y 2 femenina) todos pertenecientes a la comunidad "Argelia Libre" en la Isla de la Juventud.

Se emplearon los siguientes métodos investigativos:

- Análisis histórico-lógico: permitió establecer el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que delimitó las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.
- Analítico-sintético: permitió la caracterización del proceso de incorporación de personas a las caminatas recreativas como alternativas comunitarias en la conservación de las áreas protegidas.
- Inductivo-deductivo: facilitó el estudio de las dificultades existentes en el proceso de incorporación de personas a las caminatas recreativas atendiendo a sus gustos y preferencias desde las alternativas comunitarias en la conservación de las áreas protegidas.
- Análisis documental: permitió el tratamiento de la información proveniente de la literatura nacional e internacional relacionada con el problema en la sistematización y ordenamiento lógico del conocimiento.

- Matriz DAFO: facilitó la detección de las acciones que contribuyen a la realización de las caminatas recreativas como alternativa en la conservación de las áreas protegidas.
- Observación científica: se utilizó en la identificación de las condiciones organizativas y estructurales que se establecen para el desarrollo de las actividades recreativas y la inclusión de las caminatas recreativas.
- Encuesta: se les aplicó a diferentes grupos etarios con el propósito de obtener la información necesaria sobre las actividades recreativas, siendo un elemento importante de intervención social para el desarrollo de las caminatas recreativas como alternativas comunitarias en la conservación de las áreas protegidas.
- Entrevista. se les aplicó a los técnicos o activistas de recreación comunitarios vinculados todos al proceso estudiado, con el fin de conocer el comportamiento de las caminatas recreativas y su impacto en la planificación de las actividades para la conservación de las áreas protegidas.

Resultados y discusión

A continuación, se mostrarán los resultados de los instrumentos aplicados en la investigación y la discusión pertinente.

1. Guía de observación científica a los indicadores fundamentales en las caminatas recreativas.

Objetivo: obtener la información necesaria sobre las condiciones organizativas y estructurales para la realización de las actividades y caminatas recreativas en la comunidad.

2. Encuesta a los diferentes grupos etarios.

Objetivo: obtener la información necesaria sobre las actividades recreativas, siendo un elemento fundamental las caminatas recreativas como alternativa en la conservación del medio ambiente en las áreas protegidas.

3. Entrevista a los técnicos/activistas de recreación comunitarios.

Objetivo: obtener información acerca del conocimiento de las potencialidades y limitaciones para la realización de caminatas recreativas como alternativa en la conservación de las áreas protegidas.

4. Aplicación de la matriz DAFO

Objetivo: establecer las acciones fundamentales que contribuyan a la realización de caminatas recreativas como alternativa en la conservación de las áreas protegidas.



Figura 1. Cruzamiento de la matriz DAFO

A partir de aquí, se establecen las estrategias correspondientes que permiten la elaboración del plan de acciones para la realización de caminatas recreativas como alternativa en la conservación de las áreas protegidas.

Estrategia FO: Utilización de las fortalezas para aprovechar las oportunidades.

Estrategia FA: Utilización de las fortalezas para evitar las amenazas.

Estrategia DO: Minimizar las debilidades aprovechando las oportunidades.

Estrategia DA: Minimizar las debilidades para evitar las amenazas.

Todo este proceso se desarrolla en un período de 9 meses, desde Junio de 2019 hasta Febrero de 2020, de la siguiente forma:

Primera observación (diagnóstico). Junio /2019

Encuesta. Agosto/2019

Entrevistas. Septiembre - Diciembre/2019

Segunda observación (fase final). Enero-Febrero. /2020

No	Indicadores	Categorías		
		B	R	M
1	Confección y estructura de un plan recreativo comunitario.		X	
2	Organización del grupo para el desarrollo de las actividades recreativas		X	
3	Disponibilidad de fuerza técnica para enfrentar las actividades		-	X
4	Estructura organizativa para el desarrollo de las actividades recreativas		X	
5	Disponibilidad de áreas recreativas para su aplicación.		X	
6	Utilización adecuada de las áreas recreativas.		X	
7	Disponibilidad de medios que propicien la actividad recreativa.		X	
8	Otros aspectos a controlar:		X	
a	Cumplimiento de los objetivos de la actividad recreativa que se desarrolla.			
b	Calidad del área donde se realiza la actividad recreativa.			
		Total	7	1
		%	87.5	12.5

Tabla # 1: Primera observación (diagnóstico). Junio de 2019

Al valorar los resultados de la primera observación realizada se pudo constatar que siete de los aspectos analizados como se refleja en la tabla # 1 fueron evaluados de regular (R) que representan el 87.5 % y uno de mal (M) para un 12.5 %.

Resultados de la encuesta aplicada.

Aspectos	Valoración					
	SI	%	NO	%	AV	%
Se realizan actividades recreativas en tu comunidad para el cuidado y conservación del medio ambiente.	62	18,18	200	58,65	79	23,16

Tabla # 2: Actividades recreativas para el cuidado y conservación del medio ambiente (pregunta # 4).

Como se aprecia en la valoración de la pregunta # 4 sobre las ofertas de actividades recreativas en la comunidad para el cuidado y conservación del medio ambiente podemos observar en los resultados que un 18,18% de la población da como que, si se realizan las actividades, un 58,65% dice que no y un 23,16% da a conocer que a veces se realizan estas actividades. Por lo que se puede plantear,

que se debe prestar más atención a este tipo de actividades y incluirlas en el plan recreativo de la comunidad.

Aspectos	Valoración			
	SI	%	NO	%
Te gustaría realizar caminatas recreativas con fines de protección y cuidado del área protegida Sierra la Cañada.	275	80,64	66	19,35

Tabla # 3: Realización de caminatas recreativas con fines de protección y cuidado del área protegida (pregunta # 7).

Con respecto a la valoración de la pregunta # 7 relacionado con el gusto por la conservación de las áreas protegidas empleando las caminatas recreativas tenemos que la mayoría de la población acepta esta propuesta con un 80,64% y solo un 19,35% no le gustaría realizar esta actividad. Por tanto, se puede inferir que la práctica de esta actividad nos brinda la posibilidad de una mayor cantidad de practicantes sistemáticos que contribuirían a la protección y cuidado del área protegida.

Resultados de la entrevista aplicada

ASPECTOS	VALORACIÓN					
	Juegos de mesas		Juegos deportivos		Caminatas recreativas con fines de conservación de áreas protegidas	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Actividades recreativas preferidas en su comunidad.	2	40	3	60	---	---

Tabla # 4: Actividades recreativas preferidas (pregunta # 2).

De acuerdo a la valoración de la pregunta # 2 relacionada con las actividades recreativas preferidas consideran a los juegos deportivos con un 60% de preferencia y con un 40% a los juegos de mesa; no así a las caminatas recreativas. Por tanto, estimamos que esto se deba a que no se refleja en el plan recreativo de la comunidad y al desconocimiento de la caminata recreativa para la conservación del área protegida.

ASPECTOS	VALORACIÓN									
	Salud		Escuelas		Instituciones turísticas		Combinados deportivos		Organizaciones de masas	
Instituciones	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%

que ofertan visitas al área protegida Sierra la Cañada.	---		1	20	3	60	1	20	---	---
---	-----	--	---	----	---	----	---	----	-----	-----

Tabla # 5: Ofertas de visita al área protegida (pregunta # 7).

Con relación a la pregunta #7 las instituciones que promueven las visitas al área protegida, el 60% las instituciones turísticas y el 40% las escuelas. Como se observa los combinados deportivos, la institución de salud y las organizaciones de masas no promueven actividades en esta área. Por lo tanto, se puede inferir que todas estas instituciones promuevan la participación sistemática a las áreas protegidas para contribuir a su cuidado y conservación con objetivos bien definidos.

Determinación de la matriz DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades). Véase tabla 6 y 7

No	Fortaleza	No	Debilidades
1	Existencia de un plan recreativo comunitario.	1	Condiciones de las áreas protegidas.
2	Fuerza técnica	2	Condiciones de los medios.
3	Estructuras organizativas	3	La poca intervención de los factores de la comunidad.
4	Disponibilidad de medios y áreas recreativas		
No	Oportunidades	No	Amenazas
1	Actualización sistemática del plan de actividades recreativas para el desarrollo de la caminata.	1	No aprobación por los factores del área protegida la realización de caminatas recreativas y la construcción de local rústico.
2	Cuidado y conservación sistemática del área protegida.	2	Insuficientes medios disponibles.
3	Mayor intervención de los factores.	3	No contar con el diseño organizativo para la realización de la caminata recreativa.
4	Aprobación de la construcción del local rústico para charlas y desarrollo de otras actividades.	4	No existencia de un programa recreativo

Tabla # 6: Matriz DAFO.

DAFO	A1	A2	A3	A4		O1	O2	O3	O4	TOTAL
F1				x		x				2
F2			x							1
F3			x			x		x	x	4
F4		x				x	x		x	4

D1	x						x		x	3
D2	x	x							x	3
D3	x							x		2
TOTAL	3	2	2	1		3	2	2	4	DAFO

Tabla # 7: Cruzamiento de la Matriz DAFO

La utilización de las fortalezas aprovechando las oportunidades (Estrategia FO).

- Aprovechando las estructuras organizativas, la disponibilidad de medios y áreas recreativas, es oportuno la construcción de un local rústico para desarrollar charlas y otras actividades encaminadas a la conservación de las áreas protegidas con una mayor intervención de los factores de la comunidad.

La utilización de las fortalezas para evitar las amenazas (Estrategia FA).

- Aprovechando adecuadamente las estructuras organizativas, la disponibilidad de medios y áreas recreativas por el Consejo de la Administración comunitario se evita que no se apruebe la construcción del local rústico, la elaboración de medios y el diseño organizativo para la realización de la caminata recreativa.

Minimizar las debilidades aprovechando las oportunidades (Estrategia DO).

- Las deficientes condiciones del área protegida y de los medios permiten a los factores de la comunidad interceder en la aprobación de la construcción de un local rústico y la actualización sistemática del plan de actividades para el desarrollo de la caminata recreativa.

Minimizar las debilidades para evitar las amenazas (Estrategia DA).

- La tendencia al abandono en la conservación de las áreas protegidas y las condiciones de los medios disponibles implican deficiencias en el diseño organizativo por los factores del área protegida que inciden en la construcción del local rústico y la realización de las caminatas recreativas.

Después de analizar los resultados del diagnóstico, con el empleo de los métodos de investigación y la matriz DAFO, los autores propusieron elaborar un plan de acciones que contribuyan a erradicar las deficiencias detectadas por medio de:

1. Introducir la caminata recreativa en las actividades comunitarias para la conservación de las áreas protegidas.
2. Capacitación del personal técnico por especialistas de la empresa de flora y fauna.
3. Divulgación de los beneficios que implica la realización de caminatas recreativas para la conservación de las áreas protegidas.
4. Aprobar la construcción de un local rústico para efectuar charlas y otras actividades recreativas informativas para la conservación de las áreas protegidas.
5. Asignación de medios para el desarrollo de actividades recreativas que contribuyan a la conservación de las áreas protegidas.
6. Planificación y organización de las caminatas recreativas en conjunto con los factores comunitarios y la empresa de flora y fauna para el cuidado de las áreas protegidas.

7. Incluir la caminata recreativa en los programas de Recreación Física.

Conclusiones

1. Qué la caminata recreativa en la actualidad no está contemplada dentro de los programas de Recreación Física.
2. Qué la selección de las acciones para la conservación de las áreas protegidas empleando como alternativa la caminata recreativa son determinadas por la matriz DAFO, siendo las debilidades que más afectan las condiciones de las áreas protegidas (D1) y las condiciones de los medios (D2); amenazadas por la no aprobación de los factores del área protegida la realización de caminatas recreativas y la construcción del local rústico (A1), los insuficientes medios disponibles (A2) y no contar con el diseño organizativo para la realización de la caminata recreativa (A3).

Los autores concluyen que las alternativas comunitarias contribuyen al bienestar social, cultural, recreativo y ambientalista; que con un mínimo de recursos mejora la calidad de vida de las personas y de su entorno, como es el caso de esta sugerente propuesta.

Referencias bibliográficas

- Arcangel, S. (31 de Diciembre de 2015). <http://hildebrandoespino.wordpress.com>. Recuperado el 12 de Noviembre de 2019, de <http://hildebrandoespino.wordpress.com>: <https://wordpress.com/es/>
- Barbosa, L. N. (7 de Junio de 2019). Turismo de naturaleza en Cuba. *Granma*, págs.
- Castellanos, D. C. (1 de Enero de 2016). <https://www.raco.cat.apunts.article.view>. Recuperado el 13 de Enero de 2020, de <https://www.raco.cat.apunts.article.view>: www.google.com/search?client=firefox-bd&q=Metodología+para+realizar+caminatas+ecoturísticas+en+la+Isla+de+la+Juventud+como+recreación+sostenible.
- Cuba Tech Travel -. (- de - de -). www.cubatechtravel.com. Recuperado el 16 de Septiembre de 2019, de www.cubatechtravel.com: https://www.cubatechtravel.com/knowning_cuba/details/es/21654/Sierra-Sierra-La-Ca%C3%B1ada-Isla-de-la-Juventud-Cuba.
- Diccionario portugues. (- de Febrero de 2020). <http://educalingo.com>. Recuperado el 27 de febrero de 2020, de <http://educalingo.com>: <http://educalingo.com/es/dic-pt/pedestrianismo>
- Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI). (10 de Diciembre de 2019). *Anuario estadístico Isla de la Juventud. Principales alturas*. Nueva Gerona, Isla de la Juventud, Cuba: Oficina Nacional de Estadística e Información.
- Ucha, F. (- de Octubre de 2011). <https://www.definicionabc.com>. Recuperado el 23 de Septiembre de 2019, de <https://www.definicionabc.com>: <https://www.definicionabc.com/deporte/caminar.php>