

Las actividades de naturaleza y la formación de valores: la experiencia de Mal Nombre

Miguel Alfonso-Sandelis

Ingeniero. Vicedecano de la Facultad de Mecánica de la Universidad Tecnológica de La Habana José Antonio Echeverría (CUJAE). Profesor Asistente. Coordinador del movimiento cubano de excursionismo. La Habana. Cuba.

<http://orcid.org/0000-0001-6158-7907>

sandelis@mecanica.cujae.edu.cu

Hery Leyva-González

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular. Metodólogo de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

<http://orcid.org/0000-0000-0002-5900-073X>

leyvanatación@gmail.com

Recibido: 26/VII/2021

Aprobado: 20/VIII/2021

Publicado: 1/X/2021

Resumen: La presente investigación tiene como uno de sus propósitos estimular el proceso de formación de valores éticos de la población cubana, en sentido general, mediante actividades sanas y placenteras. Aunque en la actualidad se trabaja para garantizar el disfrute y deleite de los jóvenes, existe déficit de actividades recreativas a su alcance y son menos las que propician modos de actuación acordes con los preceptos socialistas. Hace 32 años, un conjunto de personas conformaron un grupo de excursionismo con el fin de realizar actividades de naturaleza en Cuba, ellos se apodaron “Mal Nombre”. El presente trabajo pretende analizar la repercusión de las actividades de naturaleza en los valores personales de los integrantes de este grupo, a través de los modos de actuación establecidos en la preparación y ejecución de sus actividades. En correspondencia a este objetivo, se concluyó que mediante las acciones realizadas se fomentaron valores como la solidaridad, el compañerismo, el humanismo, la amistad, el respeto, el patriotismo y la responsabilidad, a partir del uso de los métodos de registro de datos y corroborado por la encuesta.

Palabras clave: recreación; tiempo libre; valores; senderismo; actividades de naturaleza

Mal Nombre: the Experience of Nature Activities and the Formation of Society Values

Abstract: The present research aims at stimulating the ethical values formation process in Cuban society. Although as a society we are committed to support and encourage our young citizens, there has been a scarcity of recreational activities open to them to foster the socialist values we wish to promote. Thirty-two years ago, a group of young people came together establishing

such an activity, choosing to trek together in Cuba's countryside. They nicknamed themselves "Mal Nombre". This paper aims at analyzing how the members' involvement in the planning, preparation and development of "Mal Nombre" trekking excursions influenced their personal values development. Drawing on the methodologies described in the paper, including a survey, it was determined that membership of the group and participation in its activities had a significant impact on individuals' values. In particular, the positive values of solidarity, comradeship, humanity, friendship, respect, personal responsibility and patriotism were nourished. The research shows how engagement in such healthy and purposeful group activities can stimulate the formation of ethical values in the Cuban population.

Keywords: recreation; free time; values; trekking; nature activities

As atividades de natureza e a formação de valores: a experiência de Mau Nome

Resumo: A presente investigação tem como um de seus propósitos estimular o processo de formação de valores éticos da população cubana, em sentido general, mediante atividades saudáveis e prazenteiras. Embora na atualidade se trabalha para garantir o desfrute e deleite dos jovens, existem poucas atividades recreativas a seu alcance e som menos as que propiciam modos de atuação acorde com os preceitos socialistas. Faz 32 anos, um conjunto de pessoas conformaram um grupo de excursionismo com o fim de realizar atividades de natureza em Cuba, eles se apelidaram "Mau Nome". O presente trabalho pretende analisar a repercussão das atividades de natureza nos valores pessoais dos integrantes deste grupo, através dos modos de atuação estabelecidos na preparação e execução de suas atividades. Em correspondência a este objetivo, concluiu-se que mediante as ações realizadas se fomentaram valores como a solidariedade, o companheirismo, o humanismo, a amizade, o respeito, o patriotismo e a responsabilidade, a partir do uso dos métodos de registro de dados e corroborado pela pesquisa.

Palavras-chave: recreação; tempo livre; valores; atividades de natureza

Introducción

La formación de valores socialistas es una de las exigencias ideológicas del proyecto social revolucionario. Las acciones e intereses en función de lograr esta formación deben tener como destino priorizado a las nuevas generaciones, por ser en ellas más posible la influencia formativa y a la vez ser las más vulnerables a los influjos nocivos. Según Romero *et al.* (1999) a partir de los valores los individuos orientan su conducta, de modo tal que estos funcionan como reguladores de la actuación de los seres humanos. Por estas causas el análisis de los valores ha sido abordado por diversas disciplinas sociales y es objeto de estudio de la Axiología.

Dentro de las áreas de mayor interés en la formación de valores en los jóvenes se encuentra la recreación, pues es una necesidad de la etapa juvenil de la vida, que está fuertemente asociada a las actividades y preocupaciones fundamentales de este período. Sin embargo, hoy en Cuba existe déficit de alternativas recreativas y no siempre se asocia la recreación a la formación de valores socialistas, todo ello debido al uso inadecuado o superfluo de fenómenos de la modernidad que se relacionan con la informatización y el ocio (Alfonso, 2007).

La formación de valores es un proceso que comienza desde los primeros años de vida y tiene un componente social, no solo porque el individuo que los incorpora es un ser social, sino porque expresa las necesidades y relaciones sociales que el hombre ha impregnado, mediante el proceso de la actividad práctica, en el mundo circundante. Se cometería un error reduccionista si se analiza la transformación de lo externo en lo interno como una asimilación de nociones, esquemas, normas y valores con un carácter meramente reproductivo, imitativo o mimético. En este sentido, la cultura y sus valores solo deberían ser comprendidos, captados, recibidos del modelo social, y aplicados a la vida cotidiana de cada uno (D' Angelo, 1999).

No es suficiente el conocimiento de los intereses de los jóvenes, es necesario hacerlos protagonistas de su propia recreación para que no sean simples consumistas de un producto recreativo. Son disímiles las alternativas en pos de ofrecer una recreación sana y formativa; una de ellas es la realización de actividades en el medio natural, ya que ofrece, de forma intrínseca, variedad de posibilidades educativas. Hoy en día, la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas y de aventura en la naturaleza son cada vez más comunes (Baena y Granero, 2015).

Parra *et al.* (2000) y Parra *et al.* (2008) explican que lo educativo de las prácticas deportivas en la naturaleza no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustente su rendimiento. Lo que realmente da un carácter único y educativo a las actividades en la naturaleza son las condiciones en que se realizan estas prácticas. Dichas actividades se manifiestan como una fuente inagotable para el trabajo en valores. Así, según Tierra (1996) el significado de estas en el medio natural puede resumirse como el conjunto de

acciones de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza. Se trata de actividades que requieren de una detenida organización para conseguir los objetivos propuestos (Gómez, 2008; Lara, 2014; Sánchez, 2016).

Una de las más comunes es el senderismo, el cual, según Guillén *et al.* (2000) constituye la forma más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza. Por su parte Sotomayor *et al.* (2017) lo escogen como el preferido para poblaciones de más de 40 años. Sin embargo, no hay una edad determinada para su práctica.

En Cuba se han generado espacios y actividades como las de naturaleza, a partir de la creación de las Brigadas Juveniles de Trabajo Revolucionario en 1960, que tenían como finalidad agrupar a los jóvenes desvinculados del estudio y del trabajo. Así surgió el movimiento Cinco Picos, el cual propició que centenares de jóvenes recorrieran las montañas de la Sierra Maestra, y subieran en cinco ocasiones la mayor elevación del archipiélago: el Pico Turquino. Eran recorridos de varios días, realizados por grupos juveniles, los cuales les permitían a los participantes compenetrarse con la vida natural, y disfrutar del trabajo colectivo en contacto con la historia, principalmente, con importantes hechos de la recién concluida Guerra de Liberación.

El Movimiento de los Cinco Picos, que promovió la práctica de la modalidad conocida como senderismo, se mantuvo activo hasta 1962, cuando la Asociación de Jóvenes Rebeldes le dio paso a la Unión de Jóvenes Comunistas y nuevas tareas les fueron asignadas a los jóvenes que lo conformaban. En el año 1977 surgió en Cuba el Movimiento de Pioneros Exploradores, adscrito a la Organización de Pioneros José Martí y concebido para canalizar las inquietudes y necesidades de los pioneros, relacionadas con la exploración y el campismo. A través de él, generaciones de niños han adquirido habilidades para la vida en campaña que contribuyen a su formación integral. Muchos de ellos han entrado en contacto directo con el medio natural mediante la realización de acampadas, donde se han desarrollado actividades patrióticas, deportivas, culturales, recreativas, formativas y docentes.

En 1981 a instancias de Fidel, se fundó el Campismo Popular, con la creación de varias bases de campismo en la provincia de Pinar del Río. En sus inicios, las acampadas en dichas bases se realizaban en tiendas de campaña. Posteriormente se

fueron construyendo cabañas para la estancia de los campistas, hasta la actualidad en que todas las bases poseen sus cabañas. La ubicación de las bases en entornos naturales propicia la realización de excursiones a los lugares más interesantes.

Con la creación del Campismo, surgió también el Movimiento de los Clubes Amigos del Campismo, que tuvieron como actividades principales las acampadas competitivas, tanto provinciales como nacionales, en las cuales se realizaban una serie de competencias que ponían en práctica habilidades y conocimientos relacionados con la vida en espacios naturales. Algunos clubes, a la par de la estancia en las bases de campismo, realizaban excursiones por los lugares cercanos, su permanencia en las bases les ocupaba la mayor parte del tiempo. Con la llegada del Período Especial, el Movimiento de los Clubes Amigos del Campismo desapareció paulatinamente.

En la propia época en que funcionó el Movimiento de los Clubes Amigos del Campismo, el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) organizó un evento anual conocido como Evento de Turismo Ecológico, el cual promovía las actividades de naturaleza, y ofrecía a quienes las practicaban la posibilidad de participar en el evento con ponencias y premiaba los mejores trabajos. No obstante, aquellos encuentros no se concibieron para articular a todas las experiencias en un movimiento. La llegada del Período Especial también le puso fin a esta iniciativa.

Todo este decursar posibilitó que el primero de enero de 1988 se creara el grupo Mal Nombre en la Universidad Tecnológica de La Habana José Antonio Echeverría (CUJAE). A partir de entonces se gestó un accionar en sus actividades que ha perdurado hasta la actualidad, caracterizado por el esparcimiento sano y el quehacer desde el senderismo hasta actividades medioambientales. Por tal motivo el presente artículo tiene como objetivo analizar la repercusión de las actividades de naturaleza en los valores personales de los integrantes del grupo de excursionismo Mal Nombre.

Métodos

En sus 32 años de existencia el grupo Mal Nombre ha reunido a 651 personas con un número de 1035 actividades (generalmente la totalidad de esta población no está activa, sino que en dependencia de las posibilidades, necesidades de ocio y gustos,

escogen participar en una u otra actividad). Con el objetivo de evaluar el impacto de este grupo en la formación de valores de sus integrantes se realizó una encuesta voluntaria en la cual participaron 23 sujetos del grupo, que presentaron su disposición a colaborar en el estudio. Ver tabla 1.

Tabla 1

Características de los participantes de la encuesta

Sexo		Grupos etarios					
Masculinos	Femeninos	15-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70
9	14	2	5	5	7	3	1
Total 23		Edad promedio: 38.7 años					
Profesión							
Estudiantes universitarios		Licenciados		Ingenieros			
2		9		12			

Fuente: Elaboración propia

El objetivo de la encuesta fue determinar los valores que se ponen de manifiesto en los modos de actuación durante la preparación y ejecución de las actividades de naturaleza del grupo de excursionismo. Se pidió responder, además de los datos personales (edad, sexo y profesión), los valores que se reiteran en el accionar del grupo, ordenados de manera descendente. Se decidió puntuar los ocho primeros valores mencionados por cada encuestado, de modo que pudieran ponderarse numéricamente la prioridad selectiva de cada integrante. En ese sentido, se le otorgó la puntuación mayor (ocho puntos) al primero de los valores seleccionados, los demás decrecieron en esta escala de puntuación.

También se pidió que presentaran en las actividades planificadas y ejecutadas dentro del grupo, aquellas que más incidieron en sus modos de actuación, y que colocaran en orden del tres al uno las que consideraran más influyentes, de mayor a menor valor. Para ello se utilizó el método de registro de datos, que permitió documentar la participación en las actividades mediante el reconocimiento de los modos de actuación de los integrantes en 32 actividades de naturaleza, ejecutadas en el período 1988-2019, de manera individual y colectiva. El criterio de selección estuvo determinado porque:

- Fueran actividades de naturaleza
- Fueran de la provincia de La Habana

- Su duración abarcara más de diez días, de manera que la preparación y ejecución de las mismas permitieran el registro de los modos de actuación

Resultados

En total, fueron aludidos 47 valores como promedio. Los encuestados indicaron siete valores, los cuales se muestran en la tabla 2 según la frecuencia (cantidad de veces que fue seleccionado); puntuación (sumatoria de puntos a partir de la ponderación de 1 a 8, según el orden que le otorgaron en la selección), y el por ciento que representa dentro del total de la puntuación otorgada (594). Ver tabla 2.

Tabla 2

Valores significativos para integrantes de Mal Nombre

o.	Valores	Frecuencia	Puntuación	% Punto/Total
	Solidaridad	21	147	24.7
	Compañerismo	11	79	13.3
	Amistad	11	68	11.4
	Respeto medioambiental	8	37	6.2
	Humanismo	7	36	6.1
	Equidad	6	29	4.9
	Voluntad	4	24	4.0
	Responsabilidad	4	24	4.0
	Trabajo en equipo	4	22	3.7
0	Patriotismo	6	21	3.5
1	Respeto	6	20	3.4
2	Amor a la naturaleza	3	20	3.4
3	Honestidad	6	19	3.2
4	Desinterés	4	18	3.0
5	Fraternidad	3	16	2.7
6	Altruismo	4	14	2.4

Fuente: Elaboración propia

Es en los modos de actuación donde se puede comprobar la verdadera manera en que los valores se manifiestan, de ahí que una vez determinados los que los integrantes consideraron más representativos en el accionar del grupo se necesitó conocer dónde y cómo se hicieron evidentes. La tabla 3 recoge, en orden descendente, la elección de

aquellas actividades que fueron propicias para el fomento y desarrollo de los integrantes del grupo y la puntuación que le otorgaron según los valores entre 3 y 1, donde el 3 fue el mejor indicador y uno el valor inferior. Ver tabla 3.

Tabla 3

Incidencia de los modos de actuación en el fomento de valores

o.	Acciones	Frecuencia	Puntuación	%
	Redistribución de los bultos de comida	11	24	18.5
	Regreso para ayudar a los retrasados	10	15	11.5
	Repartición de la comida (tiroteo)	7	14	10.8
	Módulo de comida a llevar por cada uno	13	13	10
	Trabajo de la retaguardia	5	13	10
	Reuniones organizativas	6	8	6.2
	Grupos de cocina	4	8	6.2
	Guardias viejas y otras acciones de limpieza medioambiental	5	8	6.2
	Guardias nocturnas en las excursiones	3	5	3.8
0	Reunión final de cada guerrilla de verano	2	4	3.1
1	Relaciones con los lugareños	2	4	3.1
2	Apoyar en problemas personales diversos	1	3	2.3
3	Visita a lugares de interés histórico	1	3	2.3
4	Ayudas en los ríos	1	2	1.5
5	Rotación de chapea cuando se abre un camino	1	2	1.5
6	Recorrido por lugares de muy difícil acceso	1	2	1.5
7	Ayuda fuera de la guerrilla	1	1	0.8
8	Trabajo en conjunto de vanguardia y retaguardia	1	1	0.8

Fuente: Elaboración propia

En el registro de datos de las 32 actividades de naturaleza se determinaron las acciones características que propiciaron en los integrantes del grupo modos de actuación para el fomento de valores éticos. Ver tabla 4.

Tabla 4

Acciones y modos de actuación que propician valores éticos en Mal Nombre

Acciones	Modos de actuación	Valores
Organización de actividades	Trabajo grupal e individual	Responsabilidad Autogestión Honestidad
Transportación y distribución de alimentos	Asignación de cantidades y delegación de responsabilidades	Solidaridad Respeto Humanismo
Delegación de funciones durante el senderismo	Acatamiento de responsabilidades en la cocina, retaguardia y otras	Solidaridad Humanismo Amistad Altruismo Amor

Fuente: Elaboración propia

Discusión

El estudio realizado permite apreciar la influencia que tienen las acciones y medidas que se llevan a cabo en el grupo Mal Nombre en los valores de sus integrantes, a partir de sus modos de actuación. Se destaca como promedio la mención de 7 valores por cada encuestado, para un total de 47 registrados por la muestra investigada. Entre ellos resaltan los relacionados con la función del colectivo como la solidaridad, compañerismo, amistad, equidad y el trabajo en equipo. De todos los valores mencionados se enfatiza en la solidaridad, que representó un cuarto de los puntos totales asignados, lo cual hace de este valor una característica indispensable de la sociedad socialista.

Los valores que se manifiestan en Mal Nombre están estrechamente relacionados con las actividades y acciones que lleva a cabo el grupo, lo cual se evidencia en los resultados del registro de datos. De las 18 acciones relacionadas, en las diez que más puntuación obtuvieron se pone en práctica el trabajo colectivo. Entre las acciones que más puntuaron resaltan con especificidad las que promueven la equidad y la solidaridad.

Por su parte, la redistribución de los paquetes de comida fue la acción que más puntuó, con el 18.5 % de los puntos, es decir, siete más que la segunda acción más

punteada. La misma surgió como solución a la necesidad de equiparar la carga individual al término de cada jornada, y ha sido muy bien acogida por el grupo a través de los años y con la incorporación de nuevos integrantes. De la experiencia han surgido otras acciones para solucionar retos que se presentan, como son: la asignación de un módulo de comida individual, la organización de grupos de cocina y la organización de guardias nocturnas en lugares que lo requieran.

La segunda acción más ponderada es el regreso para ayudar a los retrasados. Aunque esta no es una acción planificada como otras, se ha convertido en una norma no escrita, siempre que la llegada a una meta exija realizar un gran esfuerzo físico. Es decir, en estas circunstancias nunca faltan los que, al llegar a la meta, vuelvan atrás, ya sea para cargarle la mochila a algún necesitado o darle aliento. Esta acción es de las que más distinguen el espíritu solidario que prevalece en Mal Nombre.

Las actividades de naturaleza exigen un notable gasto energético en quienes las practican. Por ello, cuando se realizan en grupo, es muy importante la justeza en la repartición de las cuotas alimenticias para cada participante. No es casual que la repartición de la comida en Mal Nombre ocupe el tercer lugar entre las acciones más puntuadas, pues esta tiene como norma la distribución equitativa de los alimentos, sin el más mínimo asomo de privilegios. Una vez que se reparte la cuota de cada uno y queda comida, se distribuye entonces tantas veces hasta que se agote, con la condición de repartir la misma cuota a cada uno.

Igualadas en cuarto lugar se encuentran la asignación de un módulo de comida a llevar por cada uno y el trabajo de la retaguardia. La primera acción consiste en establecer, antes de iniciarse la actividad de naturaleza, un módulo de comida a gestionar de manera individual por cada participante, pero que será de uso estrictamente colectivo. Esta medida tributa a la equidad y a la autogestión.

El trabajo de la retaguardia también es concebido antes del inicio de la actividad, cuando se designan para cada día o tramos de día, un dúo de participantes que irán de últimos todo el tiempo. La misión principal del dúo es ayudar a los que se retrasan, aunque también permiten determinar el final del recorrido, e incluso saber si alguien se desvió de la ruta, porque detrás de la retaguardia no puede ir ningún integrante. Esta

acción es una de las más sacrificadas y tributa al trabajo en equipo y, sobre todo, a fomentar la solidaridad en el grupo.

De las siguientes acciones relacionadas en la tabla 3, puede apreciarse cómo estas contribuyen a fomentar valores mencionados en las acciones anteriores, como son: la solidaridad, la equidad y el trabajo en equipo, y otros como la responsabilidad, y el respeto al medio ambiente y a las personas que viven en los lugares visitados.

El respeto por la historia patria ocupa un lugar preponderante en el actuar de Mal Nombre, pues en el largo periplo del grupo por Cuba, siempre que es posible, se conjuga la visita a lugares de carácter histórico con las zonas de interés geográfico, dadas las posibilidades que propicia la relación de la historia con la naturaleza en el país. Ello se corresponde con que el valor patriotismo se encuentra entre los diez más ponderados.

Entre los objetivos de carácter histórico alcanzados por el grupo se destaca la colocación de bustos de próceres en altas cumbres de la Sierra Maestra, como el busto de Ernesto Che Guevara, colocado en 1994 en la cima de la loma del Hombrito; el de Simón Bolívar en el Pico Caracas, en el año 2004; la efigie de Carlos Manuel de Céspedes en el Pico La Bayamesa, en el 2008 y el busto del Comandante Hugo Chávez Frías en el Pico Caracas junto al del Libertador. Estas cuatro actividades tienen una especial connotación para los integrantes del grupo. Su realización no solo constituye visitar lugares históricos o geográficos relevantes, sino también rendir homenaje a extraordinarias figuras de América.

Conclusiones

Aunque en la actualidad se trabaja para garantizar la recreación de los jóvenes, existe déficit de actividades recreativas a su alcance y han disminuido las que brindan modos de actuación acordes con los preceptos socialistas.

Las actividades de naturaleza ofrecen un espacio propicio para la formación de valores éticos en quienes las practican.

Las acciones y medidas que implementa el grupo Mal Nombre para realizar con éxito las actividades de naturaleza, a partir de su experiencia de 32 años, favorecen la

formación de valores, con preponderancia en los relacionados con la función del colectivo, como son los de solidaridad, el compañerismo, la amistad, la equidad y el trabajo en equipo.

La ocurrencia de relevantes acontecimientos históricos del país en un entorno natural favorece la formación del valor patriotismo a través de la realización de actividades de naturaleza, como se pone en evidencia en el grupo Mal Nombre.

La experiencia del grupo en la práctica de actividades de naturaleza es un ejemplo de las potencialidades que existen en la base de la sociedad cubana para la formación de valores, a partir de la motivación y las iniciativas que se despliegan, con una autonomía capaz de hacerlas sustentables en el tiempo.

Referencias bibliográficas

- Alfonso, M. (2007). *La formación de valores desde un espacio de recreación juvenil. La experiencia de Mal Nombre* [Tesis de Maestría].
- Baena, A., y Granero, A. (2015). Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 28, 9-14.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34816>
- D' Angelo, O. (1999). Proyección desde Vigotsky a la construcción de la persona y la sociedad creativas. *Revista cubana de psicología*, 16(2), 145-149.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v16n2/09.pdf>
- Gómez, A. (2008). El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. *Revista Wanceulen: Educación Física Digital*, (4), 131-141.
- Guillén, R., Lapetra, S., y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Inde.
https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/261
- Lara, C. (2014). *El senderismo escolar: una oportunidad educativa diferente* [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/7361>
- Parra, M., Domínguez, G., y Caballero, P. J. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. *Agora para la educación física y el deporte*, (7), 145-158.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2727418>

- Parra, M., Rovira, C. M., Ortiz, R., y Pérez, O. (2000). *Valores educativos de la aventura interior* [Actas I Congreso Internacional de Educación Física: La Educación Física en el siglo XXI]. Jerez, Cádiz.
- Romero, E., Molina, M., González, L., y Rodríguez, L. (1999). Juventud y valores en los umbrales del siglo XXI en Cuba. *Centro de estudios sobre la juventud. Jóvenes en los 90*. Casa Editora Abril.
- Sánchez, P. (2016). *El senderismo en la Educación Física escolar: aprendiendo en el entorno próximo* [Tesis de grado]. Universidad de Valladolid.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/20600/TFG-G2077.pdf?sequence=1>
- Sotomayor, P. R, Sosa, D. I., y Parra, H. A. (2017). Diagnóstico del nivel de actividad física y el senderismo en Sangolquí: estudio por rango etario. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-22.
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/75>
- Tierra, J. (1996). Actividades recreativas en la naturaleza. En Soto, A. *Educación primaria: actividades en la naturaleza*. (pp. 159-171). Huelva: Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal y sus Didácticas de la Universidad de Huelva.