

“EL SENDERISMO Y EL MOCHILERO POR LAS COMUNIDADES”, UNA  
ALTERNATIVA PARA LA EXTENSIÓN UNIVERSITARIA.

HIKING AND BACKPACKING COMMUNITIES, AN ALTERNATIVE FOR  
UNIVERSITY EXTENSION.

**MSc. Soler Cruz. Luis Orlando**

Profesor Auxiliar. Facultad de  
Cultura Física. Isla de la Juventud. Cuba.  
losoler@cuij.edu.cu

**MSc. Ramírez Reyes Haydee.**

Profesora Auxiliar.

**MSc. Peraza Zamora César.**

Profesor Auxiliar.

**Lic. Gámez Fernández Yarolquis.**

Profesor Auxiliar

### Resumen

En diferentes proyectos comunitarios se ha tratado el tema de la recreación física en la comunidad, pero muy pocos se han dedicado a proyectar las actividades con un diseño ligero, atractivo, creador, participativo para diversos grupos etarios como los autores lo suponen. Por lo que se apoyan en un **conjunto de actividades físico-recreativas**, definiendo las actividades por áreas atendiendo a las edades de los beneficiarios, sus preferencias y motivaciones, en zonas rurales de difícil acceso, contando como medios los posibles a llevar por los facilitadores en una mochila. En la aplicación y desarrollo de esta experiencia se han obtenido resultados favorables, que han permitido generalizar la misma en diferentes comunidades del territorio, como “Geología”, “La Castellana”, “Los Mangos”, “El Caolín” y con anterioridad se realizaron en comunidades y parroquias de la hermana república de Venezuela.

**Palabras claves:** recreación física, actividades físico recreativas, mochileros, senderismo.

### Abstract

In different community projects has addressed the issue of physical recreation in the community,

but few have been devoted to project activities in a participatory lightweight, attractive, creative, design for various age groups as the authors assume. As supported by a set of physical and recreational activities, activities by defining areas serving beneficiaries ages, preferences and motivations in rural remote areas, counting as means possible to bring the facilitators in a backpack. In the implementation and development of this experience favorable results, which have allowed to generalize the same in different communities of the territory, as "Geology", "La Castellana", "Los Mangos", "Kaolin" and previously were performed in communities and parishes of the sister republic of Venezuela.

**Keywords:** physical recreation, recreational physical activities, backpacking, hiking.

## Introducción

La facultad de Cultura Física, a partir de un proyecto sobre ecoturismo y senderismo, se propuso promover este trabajo de forma que atendieran a la recreación de zona rurales y de difícil acceso por lo que convoco a participar en la ruta "Senderismo y medio ambiente" a todos los estudiantes y profesores del centro, de aquí también surgió un concurso por la facultad de Ciencias Técnicas titulado, "Mochileros por Cuba" que radicaba en presentar un guion de actividades donde el mochilero llevando los medios que quepan en una mochila, garanticen las actividades recreativas y de conocimientos en las zonas rurales.

La relación entre la recreación y el desarrollo comunitario, vista aquella como un factor de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida, involucrando experiencias y actividades que se realizan en un tiempo libremente escogido, como potencial idóneo para enriquecer la vida, dado que al promover el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo y de la comunidad, la recreación se enmarca en el campo educacional. No obstante, al suponer que por su libre escogencia, actividades como los juegos de azar y la ingesta de alcohol entre otras que producen goce personal y satisfacción, pudieran ser considerados como actividades de ocio y de recreación, surge la posibilidad

equivocos al tratar de conceptualizar la recreación, al no conferírsele el valor que ella tiene en sí misma.

Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que coadyuva a la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso, que libera a las personas de la fatiga, diversión que libera al individuo del aburrimiento, y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana.

Visto así, se concluye fácilmente que la recreación es un derecho fundamental del ser humano, ubicado por la ONU como la sexta necesidad física, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, enfoque que exige entonces la presentación de propuestas de proyectos recreativos para fortalecer la unión familiar y comunitaria sobre la base de los valores colectivos, ofertando oportunidades de desarrollo que propicien situaciones de goce, disfrute, sano esparcimiento, crecimiento personal y social, orientadas hacia la solución de situaciones problemáticas relativas a la cultura recreativa.

Cabe resaltar que el recurso humano y la competitividad del país dependen de la calidad de sus recursos humanos, por lo cual es importante prestar atención al rol de la educación en el proceso de transformación social, para responder a las exigencias de la sociedad demandante de espacios para el encuentro con las comunidades a través de programas orientados al rescate de valores socialmente aceptados. Es necesario entonces, cambiar la actitud ante la recreación y la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias, de modo de utilizar el potencial implícito en ello, medio idóneo para optimizar la calidad de vida de sus habitantes en acción mancomunada con la escuela y otros entes involucrados en la atención comunitaria, dado que la recreación persigue como fin último la educación del tiempo libre, porque " ...en la medida que la persona sepa qué hacer en cuanto a su tiempo libre, en esa misma medida mejorará su calidad de vida y su uso del tiempo libre".

Mediante la recreación comunitaria se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

### **Desarrollo**

La Recreación en Cuba, no está ajeno a los problemas globales de la humanidad; el mundo actual se enfrenta a graves problemas medioambientales que reclaman grandes esfuerzos mancomunados para su solución. Por esto consciente de su responsabilidad y conforme a los principios fundamentales expresados en la Carta Olímpica, el COI ha asumido con determinación ampliar su campo de acción en materia medio ambiental y de convertir este aspecto en la tercera dimensión del Olimpismo, después del Deporte y la Cultura. Con este propósito, el COI hace cuanto está a su alcance para que el deporte se desarrolle en condiciones que tengan en cuenta de manera responsable los problemas del medio ambiente, y colabora con las organizaciones y entidades públicas o privadas competentes en la materia, para poner al deporte al servicio de la humanidad. (COI, 1999), es por ello que en la Carta Olímpica (norma 2, párrafo 13) se expresa que los Juegos Olímpicos se desarrollaran en condiciones que tengan en cuenta de manera responsable la protección del medio ambiente. Por lo que la recreación en los espacios naturales no escapa a estos preceptos.

### **Potencialidades de Cuba para el Senderismo.**

Nuestro territorio puede convertirse en un destino importante para el desarrollo del Ecoturismo a partir del Senderismo, al evaluar las características de su naturaleza donde se destacan: El clima tropical y lluvioso. Insularidad múltiple. Estructura geológica y geomorfológica. Riqueza y endemismo de la flora y fauna, frecuentemente restringida a pequeñas áreas. Existencia de impresionantes paisajes naturales, sin riesgos de ataques de animales salvajes.

Este trabajo de investigación, responde a la demanda del I.N.D.E.R. correspondiente al Trabajo Comunitario, dónde por la importancia que requiere uno de sus objetivos es: estudio de las

ofertas y demandas recreativas para el turismo nacional e internacional **en su relación con el Medio Ambiente**. Tal problemática es muy importante desentrañarla por lo que significa el **efecto multiplicador del turismo comunitario**, para el mejor uso del tiempo libre. La Isla de la Juventud no se encuentra ajena a esta problemática, pues en estos momentos no se dispone de la tecnología necesaria para desarrollar el ecoturismo, por consiguiente dicho estudio dará solución a tal problemática ofreciendo una metodología para realizar caminatas senderistas, un conjunto de ofertas recreativas que producirán satisfacción, alegría y felicidad al hombre que se recrea, desarrollando la educación medio ambiental de los mismos y de las comunidades enclavadas en las áreas de uso recreativo ecoturístico.

Matriz DOFA para un ente deportivo, son las Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas.

- Debilidades insuficiencia de recursos humanos capacitados en deporte. Condiciones de seguridad que impiden la asistencia de niños.
- Oportunidades aprovechamiento de los recursos naturales.
- Fortalezas poseer el talento humano apropiado para la práctica deportiva exitosa. Poseer un gran número de organizaciones deportivas. Atender la demanda en procesos de formación deportiva y recreativa.
- Amenazas escasa participación de las comunidades en las actividades programadas. Diferencias entre la comunidad y la administración local.

### **Metodología para la realización de las actividades.**

#### **METODOLOGÍA PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN LAS ZONAS RURALES DEL TERRITORIO PINERO.**

La estructura de la metodología propuesta se organizará como sigue:

Objetivo general. Realizar caminatas ecoturísticas como recreación sostenible en las tres zonas de difícil accesos.

Fundamentación. El aporte teórico de esta investigación está relacionado con la elaboración de una metodología para realizar caminatas ecoturísticas en algunas zonas del territorio pinero;

buscando la integración de la recreación con el medio ambiente pero de una forma sostenida, donde dicha metodología contemple en su diseño los elementos distintivos del ecoturismo que son: la no merma de los recursos, requiere de una infraestructura mínima, es practicado por personas que tienen un verdadero interés en las áreas visitadas, contribuye a los esfuerzos conservacionistas, además de promover el desarrollo social y económico.

#### GUÍA TÉCNICA PARA ELABORAR PROYECTOS RECREATIVOS.

Informe Diagnóstico: contabilizar población a atender; evaluar características físicas y de infraestructura útiles a los efectos del Plan Recreativo; levantar una Data que permita conocer las condiciones exactas en relación con vacaciones, gustos recreativos, horas libres y demás beneficios para la Calidad de Vida del personal.

Programa Recreativo: Debe ser integrado: recreativo – turístico – cultural. Debe presentar un Cronograma Anual. Debe especificar las actividades y definir claramente a quién va dirigido (trabajadoras y trabajadores, sus familiares, etc.).

¿Cómo elaborar el Programa Recreativo?:

- Objetivo General:
- Objetivos Específicos:
- Alcance:
- Características:
- Condiciones del Programa

Integral – Participativo – Variado – Eficiente

- Actividades sugeridas:

Recreativas – Culturales – Turísticas

Los lineamientos del Estado orientan su política a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo, el acceso a los servicios y derecho a la seguridad social para todos los cubanos que le

garanticen el ejercicio pleno del trabajo en condiciones de seguridad adecuadas, estableciendo el derecho a la recreación y al deporte.

#### Conceptos Básicos

Tiempo libre: Es el tiempo ausente de la obligación laboral, sin embargo tenemos otras obligaciones como dormir, comer, hacer mercado, asearnos, además del tiempo que utilizamos para movilizarnos, el que perdemos en esperar, en hacer colas.

- Ocio: Es el Tiempo Libre neto, el tiempo de la vida dedicado a realizar actividades de libre elección encaminadas a tres propósitos fundamentales: descanso, diversión y desarrollo
- Recreación: Es un conjunto de actividades practicadas voluntariamente por cualquier persona sin distinción de ninguna especie de manera placentera. La recreación es más benéfica cuanto más se aparta de la obligación diaria.
- Turismo Social: Turismo Social es el fenómeno resultante de la participación en el Turismo de las clases sociales más modestas; participación que es posible gracias a medidas y facilidades de una política social bien definida (Oficina Internacional de Turismo Social 1963)
- Accesibilidad: Principio del Turismo Social que sostiene que las vacaciones deben estar al alcance de todas las personas. La accesibilidad puede ser física, social y económica.
- Vacaciones: Es el lapso anual para el descanso, una prolongación del descanso semanal. El Descanso tiene como finalidad crear bienestar del trabajador y a la recuperación del desgaste físico y psíquico. Le proporciona un ambiente de expansión y recreación necesario para la recuperación de las fatigas ocasionadas por el trabajo.

#### Guión de actividades

-Facilitador: Se dirige al grupo, saluda, da las orientaciones para la realización de las actividades a realizar en los diferentes puntos del recorrido.

-Jefe de grupo: Distribuye las responsabilidades en los tres momentos (antes de la partida, durante y al llegar al final)

-Facilitador: Hace una caracterización de la zona a recorrer y controla los medios (brújulas, mapas, teléfono, MP3...etc.) que se utilizarán.

### **Actividades a realizar en los lugares de descanso y acampadas.**

Tiro de precisión. Se realizará lanzamientos de cocos secos a una diana que se encuentra marcada en el piso utilizando tierra o arena de otro color.

Tracción de “soga”. Se realiza aprovechando los bejuco. Modalidades en sus tres variantes: 1- Individual, 2- Por equipos del mismo sexo y 3- Por equipos de sexo mixto.

Cuatro esquinas: Utilizando el bejuco. Cada participante hala para su lado.

Volicoco: Jugarán 2 parejas (una por cada equipo. Se utiliza una red que puede ser de bejuco. Cada equipo utilizará una prenda de vestir (pulóver, camisa) o un saco y lo tomarán por los extremos, de manera que recibirán el coco y lo pasarán sobre la red. Gana el equipo que menos veces permita picar el coco en su territorio.

Carretillas con pencas: Se forman equipos de dos participantes, uno de ellos se sienta sobre la penca y el otro lo hala.

Orientación por medios naturales: Apoyados con una brújula y los objetos naturales. (Las estrellas, salida del sol, frondosidad de los arboles, cuevas de los insectos).

### **Sistema de juegos deportivos recreativos**

Clasificación	Tipo	Modalidad	Habilidades	Capacidades
Beisbalón	Deportivo	- Batea y corre	Golpeo, atrape,	Fuerza y rapidez
Vallitas	Deportivo	Fútbol, sin portero y 3 vs 3	Pasar dominar tirar en Fútbol	Resistencia a la rapidez
Pelota a mano	Recreativo	Pega y camina o corre	Bateo y desplazamiento	Rapidez
Tracción de la sogas.	Recreativo	Equipo y grupo	Halar	Fuerza
Bolas blandas	Recreativo	Arrimar y separar	Lanzar	Precisión
La suiza	Recreativo	Saltar	Saltabilidad	Fuerza
Palo ensebado	Recreativo	Subir hasta arriba	Trepar	Fuerza

Guión de las actividades: ***“Aprender a recrearse con una mochila”.***



### Parte I.-

Objetivo: Crear ambiente festivo - recreativo.

- Pinta caritas. (Con acuarela).
- Llena tu globo, píntale una carita.
- Crear un Mural sobre la comunidad. (sobre cartulina con crayolas).
- Promover disfraces sencillos. (De Deportistas, de Indios, de mambises, etc.).

Presentador: El grupo “Mochileros por Cuba”, les invita a participar con este Sucu suco pinero, (música en off).

Animador: Vamos los abuelos saquen a sus parejas, hay premios para las mejores parejas. Para los niños dramatizar la canción “Un buen deportista quiero ser”.

Facilitador en off: Esconde los tesoros (5)

### Parte II.-

Objetivo: Ejecutar las actividades principales.

Presentador: Vamos a continuar con las actividades tendremos:

Animador: Va conduciendo cada actividad, motivando para que participen, apoyado por los facilitadores.

- El Baile de la escoba.
- Saltando con alegría. (suizas competencia).
- Dale la compota al Nene. (Los abuelos, vasos de agua y cucharas).
- Ensarta la botella. (lápiz, cuerda y botella).
- Espejo mágico, ¿quién es más bonita?. (3 platos).
- Comelón de merengue. (3 huevos, 3 platos, 3 tenedores).
- La cuerda floja. (cuerda de 3 metros).
- El palo encebado. (1 palo de 4 m.)
- Transporte de heridos. (2 sacos, 4 palos de 2m.).

- La Pirámide más alta.
- Voleo con Globos, llenos de agua. (5 globos llenos de agua, 2 pañuelos grandes).

Parte: III.-

Objetivos: Hacer el cierre de la actividad.

- El tesoro escondido. (5 libretas, 5 lápices, etc.)
- Premiación a los que más participaron. (Con aplausos).
- Bailoterapia de cierre.

Kit de aseguramiento: Lleva en la mochila, (soga de 5m. caja de crayola, acuarela y pinceles, cronómetro, cuerda de 3m. cartulinas o papel, cinta adhesiva, caja con lápices, libretas, música grabada, platos 3, juegos de cubiertos, 2 sacos, 2 suizas, 5 cajitas de preservativos, 2 pañuelos grandes, 2 bolsas grandes de nailon.

**Ventajas de los mochileros:**

- Se estimulan acciones recreativas en zonas rurales y de difícil acceso.
- Se desarrolla la capacidad de dar respuestas a las demandas recreativas de los pobladores.
- Eleva el nivel de creatividad combinando juegos predeportivos con juegos tradicionales, juegos folklóricos, etc.
- Eleva la participación de la universidad en su función extensionista.
- Constituye un ahorro de los recursos materiales y financieros.
- Logra integrar en las actividades a los niños, adolescentes, jóvenes y otros miembros, de las comunidades, en un espacio común.

**Conclusiones**

- ❖ Este diseño de actividades recreativas, deportivas y culturales para las comunidades en zonas de difícil accesos, se logra la participación espontanea de los pobladores.
- ❖ La determinación de las preferencias y necesidades de los pobladores, es el factor más importante para diseñar el plan de actividades recreativas a partir del diagnóstico integral.
- ❖ Se alcanza un nivel superior de satisfacción e incorporación de los beneficiarios a las actividades recreativas.

### **Bibliografía**

- Banguero, H. (2004). Teoría y práctica de la gestión municipal. En el contexto de un modelo descentralizado de administración pública. Cali, Colombia: Fundesimpa – Cencauca.
- Crispín, Castellanos D. Ecoturismo en la Isla del Tesoro. Resúmenes. II Evento Científico Internacional Ecojoven 98. Pinar del Río. Mayo- 98. Cuba.
- \_\_\_\_\_, Ecoturismo en la Isla de la Juventud, una vía alternativa de conservación del medio ambiente y el desarrollo sostenible. Revista APUNTS. Miscelánea. Número 65. 2001 España. Pág. 118
- \_\_\_\_\_, Ecoturismo en la Isla de la Juventud para el desarrollo sostenible y la conservación del medio ambiente. CD-RUM. I Cumbre Iberoamericana AFIDE 2008. Taller Mundial de Psicomotricidad Infantil. La Habana, del 28 al 31 de Mayo de 2008. ISBN: 978-959-282-074-8.
- \_\_\_\_\_, Metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud como recreación sana y sostenible. Revista ACCIÓN en edición impresa (Revista Cubana de la Cultura Física) con ISSN 1608-3792 y reconocida en RNPS con el código 0385. La Habana. Enero de 2011.
- \_\_\_\_\_, Efectos sociopsicológicos de caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud. Monografía.com; visto en: <http://www.monografias.com/trabajos88/efectos-sociopsicologicos-caminatas-ecoturisticas/efectos-sociopsicologicos-caminatas-ecoturisticas.shtml>. Agosto de 2011.

- Gómez, F. (2005). Constitución Política de Colombia. Compilada, concordada y anotada. Vigésima primera edición. Bogotá: Editorial Leyer.
- Gutiérrez, J. F. et al. (2007). Gerencia del deporte municipal. Universidad de Antioquia, Indeportes Antioquia, Escuela de Gobierno y Políticas Públicas de Antioquia. Medellín, Colombia.
- Instituto Colombiano del Deporte. (2003). Plan sectorial de deporte, recreación y educación física. Bogotá:
- León, E. A. (2000). Gestión del tiempo libre. Reflexiones para su aplicación en el ámbito territorial. Bogotá: Planeta azul deportes – Coldeportes.
- Villamarín, S. (2004). Administración de las organizaciones de educación física, la recreación y el deporte. Santander de Quilichao, Santander, Colombia: Alcaldía.

## Anexos.

Comunidad La Castellana Comunidad Los Mangos Comunidad El Caolín Comunidad El Tronco



Referencia

Soler Cruz Luis Orlando, Ramírez Reyes Haydee. Peraza Zamora César, Gámez Fernández Yarolquis. El senderismo y el mochilero por las comunidades”, una alternativa para la Extensión Universitaria. Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, Vol. 7 No. 16 (Agosto - Diciembre) 2015

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 27/08/2015      Fecha de aceptación: 04/10/2015