

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA DE CIENCIAS DEL EJERCICIO Y LA SALUD

PROYECTO DE EXTENSIÓN

CREACIÓN DE UNA ZONA DE VIDA AL AIRE LIBRE

INSTITUCIONES PARTICIPANTES

UNA

ICODER

UNIVERSIDAD DEPORTIVA ALEMANA

Tel-fax: 261-10 73

PROYECTO DE EXTENSION

1 DATOS GENERALES

1.1 Nombre del Proyecto

Creación de una Zona de Vida al Aire Libre en el Pacífico Norte.

1.2 Descriptores

Promoción de la salud
Salud Integral
Recreación y utilización del tiempo libre
Actividad Física al Aire Libre
Desarrollo Rural
Turismo Comunitario
Desarrollo sostenible
Calidad de Vida
Prevención
Rehabilitación
Educación
Conservación de la naturaleza
Rescate y mantenimiento de la Cultura Autóctona
Formación de hábitos saludables

1.3 Área Favorecida

El proyecto busca desarrollar una Zona de Vida al Aire modelo. Esta zona se demarcaría dentro del área del Pacífico Norte Por las características del proyecto se favorecerá el desarrollo de diferentes áreas sociales a la vez. Si este modelo es exitoso se pretenderá exportar la experiencia a otras áreas del país con riquezas naturales y culturales, pero con poco desarrollo económico y humano. Con este proyecto se ampliarán también las posibilidades de todos los costarricenses para poder utilizar su tiempo libre de una manera más saludable y natural.

1.4. Programa de Adscripción

El proyecto está adscrito al PROGRAMA DE CIENCIAS DEL EJERCICIO Y LA SALUD (PROCESA), código 050602

1.5. Unidades académicas participantes

a. Unidad académica titular

- Escuela Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud

b. Otras entidades Nacionales e internacionales participantes o que se espera su colaboración:

- Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. ICODER
- Universidad Deportiva Alemana, Colonia. DSHS
- Ministerio del Ambiente y Energía. MINAE
- Escuela de Geografía, UNA
- Escuela de Ciencias Ambientales, UNA

- Escuela de Promoción y Planificación Social, UNA
- Centro Internacional de Política Económica y Desarrollo Sostenible, UNA
- Instituto Costarricense de Turismo.
- Instituto Nacional de Aprendizaje

1.6. Extensionista Responsable o Coordinador

- Randall Gutiérrez Vargas, cédula 1-740-989. Coordinador del Programa de Ciencias del Ejercicio y la Salud de la Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

1.7. Vigencia del proyecto

Tres años

- Mes y año de inicio: Enero 2005
- Mes y año de conclusión: Diciembre 2007

1.8. Áreas Temáticas

Áreas temáticas de unidad académica	Áreas temáticas de facultad
Movimiento Humano	Salud 2.
Recreación y tiempo libre	3.
Rehabilitación	4.
Salud	5.
Actividad Física	
Educación	
Prevención	
Deporte	

2. JUSTIFICACIÓN

Las opciones con las que cuenta la sociedad costarricense para la utilización de su tiempo libre son pocas y con mala calidad para promover estilos de vida saludables. A pesar de la cantidad de atractivos naturales y culturales que posee Costa Rica sobre los cuales se podrían crear otras opciones, es poco lo que se ha hecho. Pocas de esas riquezas que posee el país son accesibles a la mayoría de los costarricenses. Una razón de lo anterior es por el desarrollo de una cultura de la utilización del tiempo libre que se ha creado en Costa Rica, en donde se piensa que el tiempo libre (las vacaciones o los fines de semana) solo se puede disfrutar en lugares con una infraestructura muy sofisticada y costosa. El gran problema de lo anterior es que el costo por disfrutar ese tiempo libre es prohibitivo para muchos(as) costarricenses, entre esos las generaciones más jóvenes que todavía no tienen un ingreso económico fuerte y constante. Al no existir otras alternativas, el costarricense que no puede costear los lugares tradicionales de recreación, simplemente se quedan en sus casas y no dedican su tiempo libre en actividades que promuevan su salud integral. Lo anterior hace urgente la necesidad de que en nuestro país se cuenten con otras alternativas de bajo costo y que exploten zonas en donde no exista un desarrollo turístico-recreativo muy grande pero que sus riquezas

naturales, culturales y de opciones variadas para una recreación saludable sean lo que predomine.

Países desarrollados han enfrentado el mismo problema, y han tenido que desarrollar una filosofía de vida por medio de la cual lo ciudadanos aprendan otras opciones para la utilización del tiempo libre en la naturaleza con actividades más saludables a costos muy bajos, logrando por medio de organizaciones comunales que la inversión del turista quede en la comunidad y en manos de los pobladores. Para desarrollar esta cultura, países como Noruega han implementado como obligatorio un día a la semana en donde todos los escolares y colegiales deben de recibir sus lecciones en el campo, teniendo sus maestros que adaptar los aspectos cognoscitivos y conductuales en la naturaleza, desarrollando a su vez aspectos físicos, emocionales y espirituales. Hoy en día estas actividades se consideran una filosofía de vida, la llamada “Vida al Aire Libre”. Este proceso para desarrollar una cultura más natural, más saludable y más equitativa se implementó en estos países hace más de un siglo. Como resultado de lo anterior se observa en los países nórdicos zonas de vida al aire libre, las cuales reúnen no solo atractivos ecológicos sino históricos, culturales, religiosos, geológicos, y productivos. Estas zonas no deben de ser protegidas por policías o guardaparques ya que los mismos ciudadanos que disfrutan de estas zonas con gran regularidad y satisfacción son sus mejores guardianes.

Un proyecto de este tipo, aunque estaría abierto a toda la población costarricense, estaría más orientado a una población joven. El objetivo de lo anterior es desarrollar una nueva cultura de uso del tiempo libre llena de hábitos de vida saludables, para que en el futuro ellos sean los adultos mayores saludables de nuestro país y su influencia haya llegado a las generaciones venideras. Además se debe recordar que en Costa Rica hay más de 2 millones de habitantes menores de 18 años, lo cual los convierte en el segmento poblacional más grande pero con menor poder adquisitivo, así que opciones como la que plantea el presente proyecto se podrían convertir en una nueva opción de recreación para este grupo al ser de bajo costo en comparación a las opciones recreativas tradicionales. Otro beneficio que se puede lograr con este proyecto es el de desarrollar un tipo de turismo más rústico, más natural, más de aventura. Existe un gran sector del turismo mundial que busca destinos turísticos de esa índole, ya que por el nivel de desarrollo de sus países ellos viven llenos de comodidades y tecnología, buscando todo lo contrario para sus momentos de recreo y diversión. Ese sector de turismo no ha sido aún explotado de forma sistemática en Costa Rica. Una ventaja de este tipo de turismo también llamado “rural” o “comunal”, es que no requiere grandes inversiones económicas o grandes construcciones que puedan provocar un impacto ambiental negativo. Otro beneficio es que de forma vivencial los usuarios de la zona pueden ser educados en muchos otros tópicos como la conservación del ambiente, la salud, la cultura costarricense, la historia, procesos productivos de la zona entre otros, dando otra alternativa con respecto a otros procesos educativos que maneja el gobierno de la República para lograr conservar en las futuras generaciones muchos de los aspectos mencionados.

3. MARCO TEÓRICO

Costa Rica es conocida mundialmente como uno de los principales destinos ecoturísticos, y la mayoría de quienes la visitan lo hacen atraídos por su naturaleza. Sin embargo no siempre los recursos naturales son utilizados apropiadamente para el

desarrollo turístico-comunitario, comprendido en criterios ambientales, culturales y socioeconómicos (Guereña, 2001). El turismo manejado sin esta perspectiva de sostenibilidad se convierte en una amenaza para la conservación de la biodiversidad y los recursos culturales. Para ello el ecoturismo comunitario, dinamizador de la economía local mediante la promoción de servicios complementarios y el consumo de productos locales, se concibe como un complemento para el desarrollo de la sociedad. El término comunitario implica que la actividad turística es planificada e implementada por la misma organización comunal, estando los residentes presentes en su gestión, desarrollo y obteniendo un máximo de beneficios. Desde la base asociativa estas organizaciones han logrado financiar sus ofertas, lograr un nivel importante de capacitación y de calidad en el servicio y formar parte de la cadena de comercialización turística del país, a través de diversas agencias, operadores e instituciones interesadas en ofrecer a sus clientes una nueva alternativa en turismo (Solano, 2001).

El ecoturismo es una forma ambientalmente responsable de hacer turismo, donde se visitan áreas naturales de importante valor ecológico con el fin de observar, estudiar o admirar la flora, la fauna, el paisaje y en general la historia natural del lugar, minimizando el impacto sobre espacios naturales y culturales y contribuyendo a la protección de las áreas naturales y al mejoramiento de la calidad de vida de las poblaciones (Crosby, 1993).

Las actividades físicas en la naturaleza son una forma privilegiada de concientización a los participantes de los graves problemas ecológicos existentes. Las actividades físicas en la naturaleza, además de proporcionar el placer y el bienestar ligado a la práctica en entornos no contaminados y saludables, debe garantizar la seguridad a los participantes de incidir sobre los componentes físicos de la salud. Se recomienda que el esfuerzo físico se haga en contacto directo con la naturaleza y no a través de máquinas o artilugios motorizados porque de esta manera se incide sobre los componentes físicos de la salud, principalmente resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular (Dévis, 2000).

Este aumento de la relación entre el medio ambiente y la actividad física posibilita un fenómeno social, que consiste en el traslado masivo y de forma temporal al medio natural, coincidiendo este traslado con las temporadas de vacaciones y fines de semana. La influencia masiva de personas que huyen de las ciudades hacia parajes naturales, no viene condicionada únicamente por el desarrollo técnico de las comunicaciones y medios de transporte, sino también y fundamentalmente, por las agresiones a que se ven expuestas en el medio ingrato en que se ha convertido la ciudad (Rebollo y Fernández, 2002).

Hay que destacar que las actividades ociosas en el medio natural, la práctica física de aventura en la naturaleza, ha presentado un notable auge en las sociedades post-industriales avanzadas. Lo anterior porque estas actividades nos permiten deslizarnos por el agua, en el aire y la tierra, provocando notables sensaciones de placer, riesgo y aventura en función de las expectativas de cada cual.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los costarricenses presentan una alta incidencia de enfermedades crónicas, la mayoría producidas por un ambiente que no propicia los hábitos de vida saludables. En ese sentido existe la necesidad de desarrollar nuevas opciones dentro del contexto social costarricense para desarrollar formas de vida más saludables. Para lo anterior no solo es

necesaria la creación de nuevas opciones, ya que por el simple hecho de existir no garantiza que los costarricenses las probarán, sino que se debe trabajar paralelamente en un proceso de cambio de conductas para desarrollar una nueva cultura de la vida saludable. Uno de los periodos de tiempo más apropiados para intentar introducir nuevos hábitos de vida es el tiempo libre de las personas. En ese sentido se tiene la ventaja de que al ser un tiempo de ocio, las personas buscan relacionarlo con el placer o con alguna actividad que les provoque una sensación agradable según sus gustos. Lo anterior es la base del cambio de conductas en los seres humanos, el ser humano guiado por sus instintos buscará repetir y adherir a sus conductas regulares lo que le provoque satisfacción. Se ha determinado que las experiencias tan variadas e integrales que puede encontrar una persona en la naturaleza, pueden contribuir fácilmente para que se desarrollen conductas deseadas desde un punto de vista de la salud. En ese sentido es que nace la necesidad de desarrollar en Costa Rica proyectos que mezclen experiencias nuevas con la vivencia en la naturaleza, recalando que nuestro país con una diversidad natural tan grande como la que tiene, brinda mayores opciones que cualquier otro país del mundo para desarrollar diversas posibilidades para llenar el gusto de todos. Vale mencionar que se deben de brindar a los costarricenses nuevas opciones de utilización del tiempo libre en la naturaleza, pero que estén al alcance económico de la mayoría.

5. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una zona de de vida al aire libre que proporcione diferentes opciones saludables para la utilización del tiempo libre de los costarricenses y de los visitantes extranjeros, aprovechando los recursos humanos, naturales y culturales existentes a nivel local.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la cultura de vida al aire libre en los costarricenses.
- Desarrollar el turismo rural comunitario.
- Mejorar el nivel socio-económico de los pobladores de la comunidad de una forma equitativa.
- Crear procesos educativos en las diferentes áreas, ambiental, cultural, recreativo, de desarrollo sostenible, etc.
- Conservar y desarrollar las riquezas naturales y culturales.
- Elaborar planes de impacto ambiental, económico y social en la zona a causa del desarrollo de una zona de Vida al Aire Libre.

7. METODOLOGÍA

La estrategia metodológica general será la de reorganizar los recursos humanos, turísticos y materiales con los que cuente ya la zona en una nueva figura de segundo nivel, respetando las organizaciones y estructuras de base ya existentes. La función de la UNA y de las otras instituciones públicas participantes es de facilitador y guía del proceso, desarrollando desde el principio del proyecto una conciencia colectiva entre los participantes de que el proceso es de ellos y no de los facilitadores. Cada una de las fases que se desarrollen deben contar con la participación activa de los miembros de la comunidad, de lo contrario ellos nunca se apropiarán de los productos sociales obtenidos y podría correrse el riesgo de desarrollar procesos que no respondan a las necesidades y a la realidad de los habitantes de la zona.

La participación de los miembros de la comunidad será voluntaria y siempre se mantendrá una invitación permanente para que se integren más comunidades, organizaciones e individuos.

También se busca desarrollar en los participantes una mentalidad colectiva y de equidad, indispensable para poder superar muchas barreras u obstáculos existentes por rivalidades históricas a nivel comunal o político.

Entre todas las instituciones que participarán como colaboradoras del proceso, la UNA tendrá la función de coordinación y liderazgo. Como socias se buscarán instituciones que tengan programas relacionados a los descriptores de este proyecto. Se pedirá el nombramiento de un funcionario que sirva como enlace entre la UNA y ellos, y se elaborarán documentos en donde se especifique claramente el rol y el aporte de cada institución. Además la UNA mantendrá informada a cada institución participantes de los logros y avances del proyecto de manera oportuna. En todo momento cada institución participante recibirá el crédito adecuado por su participación.

8. INDICADORES DE LOGRO

Objetivo	Indicador de logro
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la cultura de vida al aire libre en los costarricenses. 	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar estadísticamente en un plazo no menor a 3 años un aumento de turistas a la zona para convivir con la naturaleza.
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar el turismo rural comunitario. 	<ul style="list-style-type: none"> Consolidación a 3 años plazo de la zona de Vida al Aire Libre “Guatuso” como un nuevo proyecto comunitario de turismo rural.
<ul style="list-style-type: none"> Mejorar el nivel socio-económico de los pobladores de la comunidad de una forma equitativa. 	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar en un plazo de 3 años índices sociales como el de desarrollo humano y calidad de vida.
<ul style="list-style-type: none"> Crear procesos educativos en las diferentes áreas, ambiental, cultural, recreativo, de desarrollo sostenible, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Incluir dentro de los programas del Ministerio de Educación Pública para la zona, actividades al aire libre en las zonas turísticas que se definan, por lo menos una vez por mes. Establecer un centro de capacitación a nivel técnico y profesional en la zona. Desarrollo dentro de las rutas turísticas de experiencias y actividades que eduquen al turista en diferentes tópicos.
<ul style="list-style-type: none"> Conservar y desarrollar las riquezas naturales y culturales. 	<ul style="list-style-type: none"> Consolidación a 3 años plazo de la zona de Vida al Aire Libre como un nuevo proyecto comunitario de turismo rural, el cual preservará y

	desarrollará las riquezas naturales y culturales de la zona, pues será la base para poder ofrecer y vender servicios.
--	---

9. DESCRIPCIÓN DE ETAPAS Y PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

9.1 Se realizarán visitas a la zona para contactar a las posibles instituciones y organizaciones privadas o públicas de las comunidades en cuestión, con el fin de investigar la factibilidad y disposición de ellos de organizarse para crear y administrar la zona de Vida al Aire Libre.

9.2 Se realizará durante las visitas un inventario de atractivos naturales, históricos, culturales, productivos y en general con algún interés turístico, con el fin de confeccionar posteriormente las posibles “rutas turísticas” que seguirán los turistas.

9.3 Se conformará una nueva organización de segundo nivel que involucre a todas las instituciones y organizaciones comunales, públicas y privadas que deseen participar en el proyecto. La nueva organización respetará los grupos ya existentes y que se encuentran constituidos legalmente, desarrollándose entonces como una Federación de Organizaciones Comunales.

9.4 Una vez conformada la Federación, se procederá a buscar el financiamiento para el programa. El financiamiento será básicamente para dotar de infraestructura y servicios básicos a las rutas turísticas definidas, así como para desarrollar un programa de capacitación a nivel técnico y profesional.

9.5 Junto con la búsqueda de financiamiento, se comenzarán una serie de contactos estratégicos con instituciones públicas costarricenses que pueden tener un rol protagónico en el desarrollo del proyecto, a nivel de socios y asesores. Se menciona entre otras al MINAE, al ICT, al ICODER y al INA, así como diferentes escuelas de la UNA, como son las de Geografía, Ciencias Ambientales, Biología, Veterinaria, Ciencias Agrarias, Planificación Social y el CIDE. Con estas escuelas se pretende buscar colaboración y asesoría para desarrollar planes estratégicos y de impacto en sus áreas de especialidad.

9.6 Dentro de la Federación se formarán una serie de organismos internos coordinativos que se especializarán en diferentes servicios que se deben brindar a los turistas. Por ejemplo, se puede desarrollar el Comité de Transporte, el de Alimentación, el de Hospedaje, el de Guías turísticos o Vaquianos, el de Información y Reservaciones, el de Artesanías, el de Procesos Productivos agrícolas e industriales, el de Promoción, el de Emergencias, el de Comunicación, el de capacitación y educación, el de Vigilancia Ambiental, así como los comités de rutas conformados por todas las comunidades o individuos que den servicio en una ruta en especial, sin importar si pertenecen a otro comité.

9.7 Después de que se haya obtenido el financiamiento y que se tenga conformada la Federación y la red de instituciones colaboradoras, se realizará un diagnóstico integral inicial de la zona en donde se detallen no solo su riquezas naturales y culturales, sino que se centre más en variables relacionadas con el Índice de

Desarrollo Humano, con la Calidad de Vida de los pobladores y con oportunidades que presente el medio para todos. Este Diagnóstico deberá ir acompañado de estudios de impacto ambiental y social en la zona por aumentar el número de turistas, así como por un plan regulador confeccionado con base en estos estudios y que será adoptado por la Federación como uno de sus reglamentos de operación para poder crear un modelo de desarrollo sostenible.

9.8 Se deberá establecer un centro de operaciones de la Federación, no solo para todo el manejo logístico y administrativo, sino para que sirva de centro

9.9 Después de iniciada la actividad turística en la zona se repetirá el diagnóstico tres años después para valorar su impacto.

10. BIBLIOGRAFIA

ACSM. (1999). Manual ACSM para la valoración y Prescripción del Ejercicio. Barcelona, España. Edit: Paidotribo.

Crosby, A. (1993). El Desarrollo Turístico Sostenible en el Medio Rural. Centro Europeo de Formación Ambiental y Turismo. España. En www.una.ac.cr/ambi/Ambientico/98/solano.htm.

Dévis, J. (2000). Actividad Física, Deportes y Salud. España. Edit: INDE publicaciones.

Guereña, A G. (2001). [40 proyectos de ecoturismo comunitario apoyados por PPD-Gef- PNUD](http://www.una.ac.cr/ambi/Ambien-Tico/98/index.htm). En www.una.ac.cr/ambi/Ambien-Tico/98/index.htm.