

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE
PROGRAMA DE CIENCIAS DEL EJERCICIO Y LA SALUD
(PROCESA)

PROYECTO
ZONA DE VIDA AL AIRE LIBRE
Dr. Randall Gutiérrez Vargas
rgutier@una.ac.cr
<http://www.una.ac.cr/mhsalud>

Dentro de las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud destaca un área que en los últimos años ha tomado una importancia sin precedente a nivel social. Nos referimos al estudio del “Tiempo Libre”. De una manera simple se define como el tiempo dentro de nuestra rutina diaria en donde no tenemos que transportarnos, alimentarnos, estudiar, trabajar o realizar algún otro quehacer cotidiano como bañarnos o ir de compras entre otras cosas. El tiempo que queda (si es que queda) después de restar todos esos periodos es nuestro “Tiempo Libre” en el cual podemos realizar lo que queramos.

La importancia que el Tiempo Libre ha tomado en los últimos años se debe a que las diferentes actividades y hábitos de nuestra rutina diaria están provocando estragos en las personas tanto a nivel físico, como intelectual y espiritual. Y muchos de esos hábitos no apropiados para mejorar nuestra calidad de vida se realizan durante nuestro Tiempo Libre. Por lo tanto es de suma importancia el poder utilizar el Tiempo Libre de forma tal que las actividades que se realicen en ese lapso de tiempo, sean más bien orientadas hacia el desarrollo integral del ser humano, y que contrarresten aquellas actividades que en el resto de nuestra rutina diaria no colaboren con dicho objetivo. En Costa Rica se presenta una alta incidencia de enfermedades crónicas que se relacionan precisamente con hábitos de vida poco saludables. En países desarrollados que están enfrentando el mismo problema han comenzado a promover cambios importantes en su cultura, provocando de esta forma una nueva filosofía de vida. Específicamente se han concentrado en crear muchas opciones para que las personas puedan utilizar su Tiempo Libre en actividades más saludables y que contribuyan a su desarrollo integral. Sin embargo en Costa Rica la situación es al contrario, el costarricense cuenta con pocas posibilidades para utilizar de forma variada y apropiada su Tiempo Libre, y por lo tanto se puede decir que la cultura del Tiempo Libre es

muy pobre para promover la calidad de vida de los ciudadanos. Para crear una nueva cultura del uso del Tiempo Libre, se debe de pensar en explotar las características sociales, geográficas, ecológicas y económicas de Costa Rica. En ese sentido el país cuenta con mucha riqueza y diversidad para ofrecer nuevas opciones a toda la población.

El Turismo como actividad social se debe encasillar dentro del Tiempo Libre, pues solo en esos periodos se puede realizar. Por lo tanto es necesario estudiar el tipo de actividades turísticas y sus efectos sobre la calidad de vida y el desarrollo integral de los individuos que hacen Turismo. En Costa Rica el Turismo se ha desarrollado más como una actividad económica de servicio dirigida principalmente a los extranjeros. Los costos para hacer “Turismo” por parte de los nacionales son altos y prohibitivos para la gran mayoría, lo anterior porque la oferta cuenta con infraestructura muy sofisticada y costosa, ideal para llenar las expectativas del turista internacional. Uno de los segmentos poblacionales más afectados por tener un poder adquisitivo menor, pero que a la vez representa uno de los segmentos más grandes de nuestra población, son los jóvenes y los adultos jóvenes. El no tener la posibilidad económica de poder hacer “Turismo” hace que estos grupos utilicen su tiempo libre en otras actividades como ver televisión u otras cosas poco productivas para ellos mismos.

Por lo tanto es necesario buscar alguna forma de poner al alcance de los y las costarricenses opciones para hacer turismo que se ajusten a sus posibilidades y gustos. Es aquí donde emerge como posible modelo que debe ser adaptado a nuestro medio, la filosofía de los países del norte de Europa llamada “Vida al Aire Libre”. Esta consiste en utilizar el Tiempo Libre viajando por la naturaleza apreciando su belleza pero también aprendiendo de ella. En estos países se considera que el contacto de los ciudadanos desde su niñez con la naturaleza es vital en su formación integral, pues no solo aprenden a apreciarla y a respetarla, sino que de forma vivencial pueden aprender muchas lecciones que tradicionalmente se les enseña en un aula. Además se busca que el transporte a través de los parajes naturales se realice por medios no motores como bicicletas, balsas, cuerdas, caminatas entre otras posibilidades.

Pero en Costa Rica para poder desarrollar una zona en donde la Vida al Aire libre se pueda practicar, se debe primero crear una red de apoyo logístico que le de al turista las posibilidades de hospedaje, alimentación, de información, de implementos y de transporte. Estas serían rústicas pues se busca que la experiencia sea de lo más natural posible, pero que sean de calidad y seguras. Lo anterior provocará que el

costo para el turista sea mínimo. En ese sentido se plantea un modelo en donde se fusione el concepto de Vida al Aire Libre con el Turismo Rural Comunitario. La red de apoyo logístico será formada por las personas de la misma comunidad donde se realizará la actividad. Ellos se organizarán y recibirán capacitación, desarrollando el producto turístico que luego se enlazará entre sí en rutas turísticas definidas. El producto turístico puede ser desde el tradicional turismo ecológico, hasta el cultural, el productivo, el histórico o el deporte de aventura entre otros. Un modelo como el mencionado no solo le dará al costarricense una nueva opción de poder utilizar su tiempo libre de forma más saludable e integral, sino que será más accesible desde un punto de vista económico, además de darle una oportunidad al campesino de buscar una forma secundaria de ingreso económico por medio del turismo, sin dejar su fuente primaria que seguirá siendo el agro. Este modelo también tiene la ventaja de no provocar grandes daños al ambiente ya que no requiere la construcción de grandes infraestructuras. Sin embargo si es necesario la confección de planes para el manejo del impacto social y ambiental que un proyecto como éste puede producir. La filosofía de un proyecto como el que se menciona se resume en una frase: **“Educarnos y recrearnos en la naturaleza, mientras nuestra mente, espíritu y cuerpo están en movimiento”**.

Los objetivos específicos que busca desarrollar este proyecto son:

1. Desarrollar la cultura de la Vida al Aire Libre.
2. Desarrollar el turismo rural comunitario por medio de la creación de una Organización de Gestión de Destino (OGD).
3. Mejorar el nivel socio-económico de los pobladores de la comunidad de una forma equitativa (Fuente secundaria de ingresos)
4. Crear procesos educativos en diferentes áreas: ambiental, cultural, recreativo, desarrollo sostenible y salud.
5. Desarrollar una cultura de utilización del tiempo libre saludable y provechosa para el desarrollo integral.
6. Conservar y desarrollar las riquezas naturales y culturales (Modelo sostenible).

El proyecto mencionado se ha establecido como un plan piloto en la zona norte de Costa Rica, específicamente en el cantón de Guatuso. Se creó en el año 2004 una organización comunal conformada por más de 10 asociaciones de asentamientos campesinos y se autodenominó como la **Asociación Guatuseña de Turismo al Aire Libre**, la cual cuenta ya con su Junta Directiva y con sus estatutos debidamente registrados ante el registro público. En estos momentos se cuenta ya con dos rutas turísticas debidamente

trazadas y con el producto turístico definido. Se está en una fase de perfeccionar ese producto así como dar la capacidad a los miembros de la Organización para que puedan realizar su respectivo rol como es debido. Cuando todo lo anterior este listo, se procederá a desarrollar un sistema de promoción en donde se pretende llegar directamente a lugares donde se concentren los ciudadanos jóvenes como colegios, universidades, grupos gremiales, asociaciones solidaristas, etc. Se espera que a finales del 2006 el plan piloto este listo para poder probar su capacidad y aceptación por parte de la población blanco. Paralelamente a lo anterior se encuentran diferentes instancias que colaboran junto con la UNA en el proyecto, gestionando financiamiento a nivel nacional e internacional para mejorar los servicios. Entre las instituciones que han colaborado se menciona al IDA, al MAG, al ICT y al ICODER