

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN INSTALACIONES HOTELERAS. EL MEDIO ACUÁTICO (ACTIVIDADES NÁUTICAS).

Lic. Eduardo Hernández López¹, Dr. C. José Enrique Carreño Vega²

*1. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos” Vía
Blanca Km 3 ½. Matanzas, Cuba.*

*2. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos” Vía
Blanca Km 3 ½. Matanzas, Cuba.*

Resumen.

Entre la diversidad de actividades recreativas se encuentran las náuticas, con una gran variedad, lo cual favorece las condiciones naturales del medio cubano, entre ellas, susceptible de ser utilizada con este fin, la navegación en tablas a velas (windsurfing) que constituye una actividad sumamente atractiva y que entre los turistas resulta muy demandada. Entre la diversidad de actividades recreativas se encuentran las náuticas, con una gran variedad, lo cual favorece las condiciones naturales del medio cubano, entre ellas, susceptible de ser utilizada con este fin, la navegación en tablas a velas (windsurfing) que constituye una actividad sumamente atractiva y que entre los turistas resulta muy demandada. En el presente trabajo se ofrece el tratamiento del asunto en Cuba y de manera particular en el polo turístico de Varadero, atendiendo a la necesidad de su perfeccionamiento por lo atractivo que ello resulta a los visitantes.

Palabras claves: *Actividades recreativas, náutica y windsurfing.*

Las tendencias de la sociedad moderna y la evolución de la tecnología proporcionan mayor confort y comodidades para el ser humano. La tecnología facilita la cotidianidad y hace que disminuyan las exigencias de movimiento corporal; pero al propio tiempo, con la disminución de la actividad física se elevan el estrés y el sedentarismo que constituyen condicionantes de una deficiente calidad de vida. En este sentido, las instalaciones hoteleras, como espacio de preferencia para el ocio deben ser promotoras de actividades físicas que al propio tiempo sirvan de esparcimiento y contribuyan a complementar el referido concepto de calidad de vida, en su carácter multifactorial.

1.- En la actualidad se aprecia una comprensión sobre lo esencial y necesario del requerimiento que tienen los hombres de realizar movimientos y deportes físico recreativos, y sobre el particular Pérez Sánchez, A (2010) refiere como catalizadores de este fenómeno las condiciones extremadamente complejas que hacen peligrar en el contexto actual, la salud humana, expuestas como están las sociedades a las consecuencias nefastas derivadas de la industrialización, al cada vez mayor deterioro del medio ambiente y la urbanización de densas zonas, motivo por lo que de continuo se piensa en la búsqueda de un equilibrio biológico y psicológico. Este mismo autor, señala que todos esos factores afectan considerablemente las aspiraciones del hombre de poder ampliar sus expectativas de vivir más, alcanzar un nivel óptimo de su estado físico y potenciar sentimientos de felicidad, poniendo así en peligro, de manera creciente, las aspiraciones de alcanzar una alta calidad de vida.

El deporte y el ejercicio físico en general, unidos al control del peso corporal y la eliminación del tabaquismo, además de otras prácticas nocivas, pueden influir en una vida más saludable, así como proporcionarle longevidad al ser humano. Para el hombre moderno, está claro que la práctica deportiva le puede ayudar a mejorar o conservar su estado de salud.”

Precisamente, sobre este asunto, Gómez Puerto, J. R y otros (2005), refieren que: “la actividad física y el ejercicio inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo”. Esto es confirmado por el criterio de autores como Rubalcaba, L y

Canetti, S. (1989) quienes aseguran “la práctica deportiva y los ejercicios físicos ejercen importantes beneficios sobre la salud humana, tales como:

- la cantidad de sangre se incrementa en el sistema circulatorio y por tanto ocurre un aumento en la cuantía de hemoglobina, que es la encargada de trasladar el oxígeno a los diferentes tejidos.
- los pulmones se tornan más eficientes, al fortalecerse toda la musculatura que interviene en la dilatación y contracción de dichos órganos.
- los vasos sanguíneos pequeños aumentan en número, con lo que se amplía la posibilidad de una mayor y mejor transportación del preciado elemento.
- la frecuencia cardíaca se acrecienta y esto favorece que las células eliminen sus desechos fácilmente y reciban más oxígeno.
- los vasos sanguíneos se tornan más flexibles, con lo que se evita la acumulación de depósitos (ateroscleróticos).
- la mente tiende a ser más positiva, lo que actúa favorablemente en el desempeño social de los hombres.
- el torrente circulatorio que irriga el cerebro se acrecienta, de manera que permite poner a disposición del mismo una mayor cantidad de glucosa y oxígeno, elementos fundamentales para el funcionamiento de ese órgano.
- las hormonas suprarrenales se ven favorecidas, equilibrando su secreción.
- el intestino mejora su actividad, ayudando a los músculos del tracto digestivo a mover el material de desecho.
- la flexibilidad, fuerza muscular y coordinación de los movimientos en el hombre mejoran considerablemente, contribuyendo al logro de un individuo más apto y preparado para enfrentar los retos productivos y otros vinculados a la subsistencia.
- el tejido muscular se tonifica y fortalece, propiciando una figura más atractiva en las personas.
- las mujeres embarazadas ven fortalecidos los músculos abdominales y de la espalda, lo que facilita el parto.
- las enfermedades degenerativas de involución y atrofia muscular son contrarrestadas, disminuyendo los factores de riesgo en ese tipo de afecciones.

- el tiempo socialmente útil del hombre se prolonga, con lo que favorecen sus resultados productivos.
- la actividad sexual de las personas mejora.
- el cuerpo del hombre adquiere menos peso específico, ya que existe una disminución considerable de las reservas de grasas y agua en el organismo.
- el organismo mantiene un equilibrio de los procesos metabólicos, con lo que se propicia una mayor y mejor capacidad de trabajo, así como alargamiento de su vida”.

El autor concuerda con ellos y considera que por ese motivo, hoy día, en el mundo se incrementa incesantemente el papel de la actividad física en función de la organización del descanso y el aprovechamiento sistemático e inteligente del Tiempo Libre, y ha hecho que se eleve de manera notable la cifra de actividades recreativas con esta orientación en las instalaciones hoteleras y espacios para el disfrute de los turistas.

También, el autor es coincidente, con otros entendidos de la materia, en el criterio de que el turismo brinda la posibilidad al ser humano de viajar a otras regiones y conocer acerca de los pueblos, su historia, tradiciones y costumbres, además de favorecer sentimientos de solidaridad y respeto mutuo entre las personas; al tiempo que ofrece la posibilidad de mejora física, de restablecimiento, luego de un prolongado periodo laboral.

La mayoría de los turistas requieren una instalación hotelera para poder disfrutar de sus ofrecimientos, entre los que se puede encontrar los programas de animación en hoteles, los cuales generalmente brindan la posibilidad de competir en variadas opciones físico recreativas, las que por supuesto, aportan gran placer para los clientes.

La experiencia del autor y las lecturas realizadas sobre la temática, le permiten reconocer que la práctica de estas modalidades en los hoteles, se realiza fundamentalmente al aire libre, facilitando con ello su ejecución de forma sana, lo que evidentemente le hace ganar adeptos. Este tipo de práctica es muy extendida en el mundo, por tanto entre los turistas, la aceptación del tremendo beneficio que reporta la práctica físico-deportiva a los seres humanos; a lo que se agrega, sus necesidades de movimientos.

Sobre este particular, Alfonso R. (2001) expresa: “El desarrollo del hombre está íntimamente vinculado al movimiento, es más, nos atreveríamos a decir que sin el movimiento la especie humana se eliminaría, pues son bien conocidos los efectos negativos del sedentarismo sobre el organismo”, a lo cual Lantigua (2008) reconoce que existen

diversas actividades de carácter físico recreativas que se realizan en instalaciones turísticas, en el medio acuático y refiere como actividades físico-recreativas acuáticas al aire libre, practicadas en las instalaciones cubanas las siguientes:

- aeróbicos en la piscina o la playa.
- baloncesto en la piscina
- polo acuático en la piscina.
- voleibol en la piscina o en la playa.
- juegos variados en la piscina o playa.
- competencia de recogida de objetos del fondo.

Es probable realizar algunas otras actividades acuáticas en coordinación con los puntos náuticos de las instalaciones, apoyándose para ello en las embarcaciones existentes en esos sitios y teniendo siempre en cuenta aspectos tales como la edad de los clientes, así como sus posibilidades natatorias, con lo que se ampliaría considerablemente la gama de opciones recreativas de todas esas personas. Entre ellas se destacan por su recurrencia:

- competencias de kayak.
- paseos en bicicletas acuáticas.
- excursiones en catamaranes.
- paseos en lanchas.
- competencias combinadas (natación, kayak, bicicletas acuáticas).

En Cuba se le brinda especial atención a las ofertas acuáticas y de naturaleza náutica, por estar el territorio nacional rodeado de agua y atendiendo a las potencialidades que ofrecen sus recursos naturales, de aquí que en las instalaciones hoteleras, existan personas altamente capacitadas para el desarrollo de deportes vinculados a la navegación.

2.- El medio acuático (actividades náuticas).

La realización de un gran número de las actividades acuáticas ocurren en los puntos náuticos siendo necesaria la especialización en técnicas de navegación, de todos los individuos que en ellos laboran. Hoy, hay elementos para asegurar que el desarrollo de la náutica en Cuba supera en preparación a muchos otros países que se dedican a hacer turismo, esto en primer lugar está avalado por el alto nivel de los que trabajan en esta área, con una especial formación técnico profesional.

La generalidad de las actividades náuticas requiere de equipamiento, así como la existencia de chalecos salvavidas con lo que es posible preservar la vida de las personas que disfrutan de tales opciones, evitando lamentables accidentes.

Entre las actividades que se realizan en los puntos náuticos encontramos:

- banana.
- esquí acuático.
- parasailing.
- paseo en lancha rápida.
- snorkeling.
- buceo.
- kayak.
- bicicleta acuática.
- tabla de vela (windsurf)
- catamarán
- velero monocasco.
- kite surf.
- aqua Jump.
- buggy board”

Pero es bien posible, el poder realizar algunas otras actividades acuáticas en coordinación con los equipos de animación de las instalaciones, teniendo en cuenta aspectos tales como las edades de los clientes y sus aptitudes natatorias, con lo que se ampliaría considerablemente la gama de opciones recreativas de todas esas personas. Esas acciones por lo general consistirían en juegos de participación, donde se pudieran utilizar los medios náuticos disponibles. Ejercicios de apnea, relevos en kayak, bicicletas acuáticas o botes, competencias de permanencia sobre la banana y los paseos en diferentes embarcaciones, son ejemplos de esas propuestas.

Es conocido que como resultado de la influencia benéfica del aire, se logra mejorar en grado considerable el estado funcional del sistema nervioso central, se aumenta la capacidad de trabajo, se aceleran los procesos recuperativos y se fortalece el potencial inmunológico del organismo, lo cual hace que este tipo de actividad sean, al tiempo que

atractivas, beneficiosas para la salud. Entre ellas resulta relevante el windsurf por su atractivo para los turistas y las posibilidades que ofrece para el mejoramiento físico.

Lo visto hasta aquí sobre las actividades físicas recreativas en instalaciones hoteleras y de manera particular las que tienen lugar en el medio acuático (actividades náuticas), permite inferir que aún existen espacios por aprovechar y otros que precisan de ser perfeccionado, en virtud una óptica innovadora que no se limite a las posibilidades del sol y la playa.

Los ejercicios físicos ejercen importantes beneficios sobre la salud humana y por ese motivo, hoy día, en el mundo se incrementa incesantemente el papel de la actividad física en función de la organización del descanso y el aprovechamiento sistemático e inteligente del Tiempo Libre, y ha hecho que se eleve de manera notable la cifra de actividades recreativas con esta orientación en las instalaciones hoteleras y espacios para el disfrute de los turistas. En este sentido, el turismo brinda la posibilidad al ser humano de viajar a otras regiones y conocer acerca de los pueblos, su historia, tradiciones y costumbres, además de favorecer sentimientos de solidaridad y respeto mutuo entre las personas; al tiempo que ofrece la posibilidad de mejora física, de restablecimiento, luego de un prolongado periodo laboral.

Las playas constituyen un inestimable espacio para el disfrute durante el descanso laboral, y las actividades físicas recreativas en instalaciones hoteleras, en particular las que tienen lugar en el medio acuático (actividades náuticas), son altamente demandadas, lo cual hace necesario el perfeccionamiento sistemático y sostenido de las referidas actividades.

Bibliografía.

Alfonso López, Ramón. 2001. Ejercicio físico, salud y economía. [Consulta: 31 octubre 2011]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm>

Gómez Puerto, José Ramón, et-al. 2005. Estilos y calidad de vida. [Consulta: 31 octubre 2011].

Pérez Sánchez, A 2010. Recreación y fundamentos teóricos metodológicos. México DF. 180p.

Rubalcaba Ordaz, Luís y Canetti Fernández, Santos. 1989. Salud vs sedentarismo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 76