



Autoras: Hitchman Miranda, Vilma; Rodriguez Fernández, Daniela y Charleston Mojena, Yangelis

Artículo de revista

Proyecto Moviendo la Habana (MOLHA), una vía para propiciar la salud y el bienestar de la población habanera

Año: 2022

Hitchman Miranda, V., Rodriguez Fernández, D. y Charleston Mojena, Y. (2022). Proyecto Moviendo la Habana (MOLHA), una vía para propiciar la salud y el bienestar de la población habanera. *Minka, recreación y lúdica*, (4), 59-62. Repositorio Digital Institucional Universidad Provincial de Córdoba.
<https://repositorio.upc.edu.ar/handle/123456789/424>

Proyecto Moviendo la Habana (MOLHA), una vía para propiciar la salud y el bienestar de la población habanera

Vilma Hitchman Miranda¹

Daniela Rodríguez Fernández²

Yangelis Charleston Mojena³

La Habana, Cuba

¹Profesora auxiliar del Departamento de Recreación de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte).

Email: hitchmanvilma1@gmail.com

²Profesora instructora del departamento de Recreación de la Universidad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Email: danytarf@gmail.com

³Profesora instructora del departamento de Recreación de la Universidad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Email: yancharleston@icloud.com

Fundamentación

La concepción contemporánea del término recreación debe tomar en cuenta aún más el componente social, visto desde el desarrollo humano donde hay que concebir una nueva orientación sobre la recreación en función de las necesidades actuales del ser humano que coadyuve a la formación de un ser integral, capaz de contribuir con el avance social mediante la ocupación del tiempo libre, repercutiendo positivamente en la calidad de vida.

Los informes de la Organización Mundial de la Salud, expresan claramente que varios de los flagelos modernos son sedentarismo, el consumo de drogas y alcohol. Los mismos son el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del hombre estático, con patrones individuales de comportamiento que tiende a arraigarse en nuestra sociedad en especial entre los sectores juveniles, perjudicando a la salud física, psíquica y social.

Las entidades gubernamentales relacionadas tanto directa como indirectamente con el deporte y la recreación, deben contribuir al cumplimiento de los roles que le compete al Estado, por lo que para ello en las circunstancias sociales actuales, debemos implementar nuevos proyectos que faciliten la masificación de la actividad física y deportiva en la sociedad, lo anterior bajo la convicción de lo esencial que es el deporte para el bienestar físico, psíquico y social.

Este proyecto centra sus objetivos en contribuir a que los bajos índices de participación se incrementen logrando instalar una cultura que revalorice el cuidado del cuerpo y la salud, el aumento del interés por el contacto con la naturaleza, la progresiva incorporación de la mujer a la actividad, diseñando y gestionando las estructuras de motivación y de organización que las posibiliten.

Mantener vivo el espíritu del deporte social y comunitario, revitalizando la idea de la actividad

física y el deporte como agentes de promoción de salud y como camino hacia una forma de bienestar mental, físico y social como componente fundamental de la *calidad de vida*. Creando los medios para que este proyecto llegue a la gente y convivan con el deporte y la recreación. Es un desafío que hay que afrontar desde las áreas de la salud, la educación y el deporte.

Es en esta realidad que la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" de la Habana, en coordinación con la Dirección Provincial de Deportes de la Habana como usuario principal asume lo esencial de ésta realidad con el diseño y ejecución de un proyecto que pretende facilitar el acceso de la población a la práctica de las actividades deportivo-recreativas mediante nuevos modelos de actuación.

En el convencimiento de que, con mas allá del hecho de diseñar actividades para las escuelas, utilizar las plazas y parques para el desarrollo de programas sistemáticos de actividad física recreativa, basado en los intereses y peculiaridades de la comunidad, animados por los propios miembros de ésta, con la participación voluntaria y responsable de los distintos actores locales,, contribuyendo con diversas metodologías y procedimientos a crear espacios de confluencias democráticamente para la participación ciudadana con el aporte de todos para el esparcimiento, la recreación activa, la participación y el fortalecimiento de los lazos sociales.

Paralelamente se trabajará igualmente en la educación de la política de protección ambiental (Tarea Vida), la cual constituye un factor esencial en la práctica de la actividad física y deporte en escenarios naturales y zonas vulnerables.

Por otra parte, el estudio de la producción investigativa realiza en nuestro país en los últimos años permite determinar algunas regularidades tales como:

- Falta de sistematicidad en las actividades recreativas.
- Desactualización del diagnóstico de su demarcación.
- Pobre capacitación de los técnicos con respecto

a las tendencias actuales de la recreación.

- Falta de implementos para la realización de las actividades.
- Efémera aplicación de instrumentos que permitan conocer los gustos y preferencias de los residentes.

Por estas razones se identifica como el problema el ¿cómo favorecer a la ocupación del tiempo libre de los residentes de la Habana?

Como parte de los antecedentes se consultaron tres proyectos anteriores encaminados a la investigación científica y la aplicación de actividades recreativas en las comunidades costeras y urbanas vista desde una mirada medioambiental, estos fueron: La Habana se mueve (2006), Con la mochila al hombro (2012) y Ambicosta (2015).

Objetivo general

Propiciar el uso del tiempo libre, mediante programas de actividades físico- recreativas de carácter sistemático y organizado, con énfasis en la educación ambiental, que estimulen en la población de la habana un ambiente de comunicación y convivencia, así como el desarrollo físico y mental encaminado al mejoramiento de la calidad de vida.

Objetivos específicos

1. Lograr que la actividad física y deportiva sea uno de los componentes del estilo de vida saludable de las personas, de la familia, de la comunidad, de la escuela y del lugar de trabajo.
2. Contribuir a alcanzar, conservar o recuperar el estado de salud y bienestar de las personas por medio del movimiento y el deporte.
3. Lograr una disminución en la incidencia de exacerbación de las enfermedades crónicas, el consumo de alcohol y drogas, las conductas delictivas en la población.
4. Mejorar en la población los niveles de salud, percibida como nuevo concepto de calidad de vida.
5. Realizar un trabajo de investigación científica en el ámbito regional y local, tendiente a sentar

bases científicas para mejorar la calidad de vida de la población.

6. Identificar las instalaciones deportivas, áreas y parques existentes en los territorios que pueden ser utilizados para la implementación del proyecto.

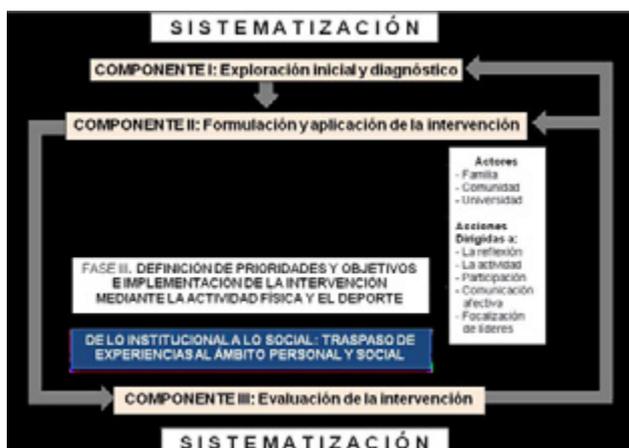
7. Diseñar un proyecto específico de actividades deportivo-recreativas, con el propósito de ocupar el tiempo libre de los niños y jóvenes en las comunidades.

8. Lograr alianzas de colaboración con instituciones del estado, organizaciones no gubernamentales y con todos aquellos que puedan colaborar en el proyecto, para el desarrollo de actividades deportivo recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los niños y jóvenes y de la población en general.

9. Valorar el impacto social y medioambiental del proyecto.

Metodología a utilizar para enfrentar el problema

El proyecto se plantea como un modelo metodológico de animación sociocultural-deportiva que intenta responder a las necesidades de la provincia de la Habana, en relación con el uso del tiempo libre mediante las actividades físico-deportivas, espacios y oportunidades para la convivencia, el encuentro intergeneracional y la participación, propiciando desde la investigación científica el uso de las infraestructuras de la comunidad propiciando la realización de actividades poli funcionales y de acuerdo a la demanda de la comunidad.



Para desarrollar el modelo metodológico del proyecto se propone la instrumentación de dos fases fundamentales entre otras que se deben llevar a cabo en forma simultánea y coordinada:

- Fase de sensibilización: destinada a crear en la población la comprensión de los argumentos y la necesidad de llevar adelante estas actividades.
- Fase de acción: destinada a allanar las dificultades imaginarias y reales que dificultan el acceso a la práctica.

La aplicación presupone de manera fundamental concretar las siguientes acciones:

1. Establecimiento de fines.
2. Conocimiento de la realidad: situación actual (descripción y diagnóstico), antecedentes históricos, tendencias actuales y proyección futura para los próximos años.
3. Diseño de actividades y estrategias fundamentales.
4. Establecimiento de alianzas estratégicas con otras instituciones y organismos gubernamentales y no gubernamentales
5. Difusión a través de los medios masivos de comunicación.
6. Conformación de un equipo interdisciplinario de trabajo.
7. Sistemas de incorporación de activistas (voluntariado).
8. Diseño de programas específicos por tipos de destinatarios: mujer, personas con capacidades diferentes, adultos con afecciones múltiples y tercera edad, o por el ámbito: escuelas, empresas, espacios deportivos.

Impactos esperados de los resultados planificados (científicos, tecnológicos, económicos, sociales)

Proyectos de este tipo tienen un impacto en toda la población del área de aplicación en sus diferentes franjas sociales y etarias. De manera particular

- 
- Cambio en las conductas individuales y grupales hacia el incremento de la práctica físico-deportiva y los estilos de vida saludables.
 - Mejoramiento de las sinergias intergeneracionales en las relaciones grupales en las comunidades.
 - Incremento del número de máster y doctores en el área del conocimiento y en especial en el Departamento de Recreación de la UCCFD Manuel Fajardo.
 - Desarrollo de una Metodología para el desarrollo de procesos de participación en las actividades físico - recreativas.
 - Incremento de la percepción del cambio climático mediante las actividades físico- deportivas.

Conclusiones

El Proyecto Moviendo la Habana (MOLHA), como vía para propiciar la salud y el bienestar de la población habanera es una herramienta para mejorar la conducta de los individuos de forma sistemática coadyuvando a perfeccionar los estilos de vida de los diferentes grupos etáreos y elevando el coeficiente de conocimiento en correspondencia al concepto de las 3 R, Reciclar, reutilizar y recrearse en función del cuidado del medio ambiente.