

## Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canímar”

### Julio Cesar Rodríguez Ugalde

Universidad de Matanzas. Cuba. [julio.ugalde@umcc.cu](mailto:julio.ugalde@umcc.cu) <https://orcid.org/0000-0002-6357-9377>

### Arcelio E. Fernández González

Universidad de Matanzas. Cuba. [arcelio.fernandez@umcc.cu](mailto:arcelio.fernandez@umcc.cu) <https://orcid.org/0000-0002-8709-5473>

### Ónix E. Pestana Mercader

Universidad de Matanzas. Cuba. [onix.pestana@umcc.cu](mailto:onix.pestana@umcc.cu) <https://orcid.org/0000-0001-8218-7662>

### Ariel Romeu Martínez

Universidad de Matanzas. Cuba. [ariel.romeu@umcc.cu](mailto:ariel.romeu@umcc.cu) <https://orcid.org/0000-0002-7037-3449>

Recibido: 3/IV/2023  
Aceptado: 21/V/2023  
Publicado: 1/VII/2023

**Resumen:** El desarrollo sostenido que ha experimentado el subsegmento turismo de aventura en el Valle “Río Canímar” constituye un elemento de interés para la comunidad científica del deporte y la recreación física en la provincia Matanzas, donde investigaciones antecedentes evidencian un interés progresivo por su práctica en los amantes de las actividades físico recreativas en entornos naturales. La investigación establece como escenario principal el Paisaje Natural Protegido (PNP) Valle del “Río Canímar”, área protegida que ofrece el atractivo de un valle de origen fluvial que emerge desde ambos lados del río que da origen a su nombre. El estudio se apoya en diferentes métodos científicos de los niveles teórico y empírico, trazándose como objetivo: diseñar actividades físico recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura Hard o



*Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canímar”/ Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canímar” Valley/ Atividades físico-recreativas radicais para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canímar”*

Dura en este sitio. Su aporte reside en que se logra concebir una propuesta de actividades novedosas y sostenibles, donde se vincula la satisfacción de las necesidades y demandas de los visitantes con la protección y mejoramiento de los espacios naturales empleados.

**Palabras clave:** actividades recreativas en la naturaleza; recreación física; turismo de aventura

**Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canímar” Valley**

**Abstract:** The sustainable development experienced by the adventure tourism in “Río Canímar”

Valley constitutes an element of interest for the sports and physical recreation scientific community in the province Matanzas, where previous researches show a progressive interest in its practice in the lovers of recreational physical activities in natural environments. The research establishes as the main scenario the Protected Natural Landscape (PNL) “Río Canímar” Valley, a protected area that offers the attraction of a valley of fluvial origin that emerges from both sides of the river that gives rise to its name. The study is based on different scientific methods of the theoretical and empirical levels, with the objective being: the design of extreme physical recreational activities to promote the hard adventure tourism offer in this place. The contribution of the research is the development of a proposal of innovative and sustainable activities, where satisfying the needs and demands of visitors is linked to the protection and improvement of the natural spaces used.

**Keywords:** recreational activities in nature; physical recreation; adventure tourism

**Atividades físico-recreativas extremas para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canímar”**

**Resumo:** O desenvolvimento sustentado experimentado pelo sub segmento do turismo de aventura no Vale do “Río Canímar” constitui um elemento de interesse para a comunidade científica do esporte e recreação física na província de Matanzas, onde a pesquisa de fundo mostra um interesse progressivo em sua prática nos amantes do lazer atividades físicas em ambientes naturais e aventura. A pesquisa estabelece como cenário principal

a Paisagem Natural Protegida (PNP) do Vale do Rio Canímar, que é uma Área Protegida que oferece o atrativo de um vale de origem fluvial que emerge de ambas as margens do rio que dá origem ao seu nome. O estudo é baseado em diferentes métodos científicos de nível teórico e empírico, com o objetivo de: projetar atividades físicas recreativas extremas para melhorar a oferta de turismo de aventura Hard ou Hard no Vale do “Río Canímar” da província de Matanzas. O seu contributo deve-se ser possível conceber uma proposta de atividades inovadoras e sustentáveis, onde a satisfação das necessidades e exigências dos visitantes está ligada à proteção e valorização dos espaços naturais utilizados.

**Palavras-chave:** atividades recreativas na natureza; recreação física; turismo de aventura

### **Introducción**

La recreación constituye un medio de unidad integral e integradora, que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psíquico del individuo, mediante el cual este puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales. En tal sentido, recrearse proporciona en sí una forma de aprendizaje, a través de las experiencias propias y la relación de las personas con el exterior, tanto es así, que la propia Organización de las Naciones Unidas (ONU) afirma que según (Bolaño, 1996) la recreación “constituye la sexta necesidad básica de los seres humanos, después de: la Nutrición, la Salud, la Educación, la Vivienda, el Trabajo y la Seguridad Social” (p. 26).

Dentro de este extenso campo se posiciona la recreación física como una práctica de enfoque integrador activo, mediante la cual se ponderan las actividades físico-deportivas, cuyos procesos y resultados son ampliamente visualizados y estudiados por una experimentada comunidad científica, entre los que podemos mencionar Dumazedier (1971), Cárdenas (1998) y Pérez (2010).

Dicha práctica promueve desde sus variados escenarios las actividades recreativas en la naturaleza (ARN), propuesta esta que se visualiza con mucha demanda en la actualidad y sobre la cual se afirma:



*Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canimar”/ Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canimar” Valley/ Atividades físico-recreativas radicais para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canimar”*

...son actividades que generalmente tienen lugar en el medio natural, que suponen retos tanto desde el punto de vista emocional como físico, y que utilizan situaciones de riesgo aparente o real cuya culminación, a menudo incierta, puede ser influenciada por las acciones del participante y por las circunstancias. (Ewert & Hollenhorst, 1997; p. 21)

Dentro de este vasto escenario encontramos el Turismo de Aventura (TA), el cual es una de las actividades que se practica como parte de la recreación física, y en Cuba se ubica en el segmento de Turismo de Naturaleza (antes llamado Turismo Alternativo), un tipo de turismo que es diferente a los convencionales “de sol y playa” o “de negocios”, que en la mayoría de las ocasiones suele ser menos invasivo y más benéfico para el entorno donde se desarrolla.

Esta práctica turística es definida por la Organización para la Industria del Turismo de Aventuras, ATTA (por sus siglas en inglés) en uno de sus artículos como aquel “viaje (fuera del ambiente normal de una persona por más de 24 horas y no más de un año consecutivo) que incluye al menos dos de los siguientes tres elementos: (1) interacción con la naturaleza o (2) interacción con la cultura o (3) una actividad física” (2015, p. 5).

Definición esta que generalmente se ve acompañada en la bibliografía especializada de dos categorías o subcategorías básicas empleadas en muchos destinos como garantía de participación y accesibilidad de su oferta: “hard” y “soft” (duro y suave). Donde, en la primera subcategoría (aventura dura o hard) por lo general existe un aspecto de riesgo o peligro físico, implicando una descarga de adrenalina, mientras que en la segunda (turismo de aventuras suave o soft), sencillamente se busca la exploración de zonas que no son comunes para los viajeros, con el propósito de interactuar con áreas naturales, poco desarrolladas y sensibles culturalmente.

En este sentido y tomando en consideración la importancia que reviste para el hombre actual el vínculo con el medio natural, específicamente en sus actividades de ocio o prácticas turísticas, se realiza un estudio en toda la infraestructura turística operativa en el Valle “Río Canimar” de la provincia Matanzas, con la finalidad de potenciar la oferta de actividades físico recreativas extremas vinculadas al medio natural, basado en la pobre planificación de actividades de aventura o contacto directo con la naturaleza encontrada en sus programas y proyectos recreativos, considerando sus potencialidades de infraestructura, capital humano y presencia de atractivos

naturales y culturales en la zona. Sobre la base de estos elementos se propone un diseño de actividades físico recreativas extremas para potenciar la oferta turismo de aventura en esta área.

### **Métodos**

Se utilizan métodos teóricos y empíricos, en función de determinar los componentes más esenciales en el movimiento y contexto en que se desarrolla el fenómeno objeto de investigación. Entre ellos, se destaca el método dialéctico-materialista como categoría rectora, una vez que permite interpretar el proceso de desarrollo del objeto de estudio en su evolución.

Los métodos teóricos posibilitaron sistematizar, analizar, y explicar los resultados obtenidos, y descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables.

En la estrategia metodológica seguida durante el curso investigativo fueron aplicados los siguientes métodos empíricos:

**Observación:** Fue aplicada con el objetivo de identificar los principales atractivos naturales y culturales potenciales a la práctica de estas actividades en el Valle “Río Canimar”, permitiendo obtener observaciones primarias acerca de los objetivos investigados y, por tanto, establecer un punto de partida para la posterior utilización de otros métodos empíricos que permiten conocer los fenómenos con mayor profundidad.

**Análisis de documentos:** Se aplicó como una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que permite el trabajo con materiales representativos, permitiendo analizar y cuantificar datos de los procesos que a los investigadores se les hizo necesario conocer mediante el propio empleo de instrumentos de compendio de datos sobre la comunicación. Su objetivo se centró en analizar todas las fuentes documentales posibles en aras de localizar antecedentes, otros enfoques o proyecciones relacionadas con el trabajo y desarrollo de la recreación física como actividad potenciadora del turismo de aventura.

### **Resultados**

El inventario de atractivos constituye un registro identificativo de los elementos que por sus cualidades naturales y/o culturales puedan constituir una motivación hacia la realización de



*Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canímar”/ Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canímar” Valley/ Atividades físico-recreativas radicais para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canímar”*

actividades de aventura en la zona, su materialización ocurre a través de la aplicación del método de la observación científica, como técnica empírica que permite la selección de estos atractivos.

La aplicación de este instrumento fue realizada durante los meses enero – febrero del año 2022 por un equipo conformado por nueve integrantes: un especialista de la Empresa para la Conservación de la Flora y Fauna de la provincia de Matanzas, tres profesores de la disciplina Recreación pertenecientes al Departamento Didáctica del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, y cinco estudiantes de la misma facultad que se encuentran vinculados al Proyecto Institucional “Gestión de los procesos de la Cultura Física”, los cuales desarrollan la subtarea “Las actividades del Turismo de Aventura”.

Atractivos que posibilitan potenciar el turismo de aventuras en el Valle “Río Canímar”:

1. Puente “Antonio Guiteras”: atractivo cultural adecuado para puenting
2. Pendientes Rocosas (Farallones) que superan los 30 m de altura: atractivo natural adecuado para escalada y rappel.
3. Bahía de Matanzas: atractivo natural adecuado para buceo.
4. Base de Campismo Popular “Canímar Abajo”: atractivo cultural, centro base de actividades náuticas y terrestres.
5. Puente del ferrocarril Central sobre el Río Canímar: atractivo cultural, adecuado para puénting y jumping
6. Base de Campismo Popular “Río Canímar”: atractivo cultural, centro base de actividades náuticas y terrestres.
7. Base Náutica del Río Canímar: atractivo cultural, centro base de actividades náuticas.

Luego de un análisis individualizado al instrumento y apoyándose en la información contrastada a través de la revisión de documentos, los autores concurren en la siguiente situación: no se emplean muchos de los atractivos de la zona en la planificación de actividades del turismo de aventura hard o duro.

### **Discusión**

La recreación es la disciplina que desde el punto de vista técnico - operativo busca utilizar las horas de descanso o tiempo libre, en el cual el hombre puede aumentar su valor como ser

humano y como miembro activo de la comunidad, siendo definida por Calero y Córdova (2018) como:

...el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (p. 5)

Por su parte, el proceso de desarrollo de las actividades físico recreativas, tiene su repercusión en el hombre desde el punto de vista biológico, social y psicológico, dándole la oportunidad a este de recuperar las energías gastadas durante su proceso de producción, contribuir a la conservación del medio ambiente y ampliar sus relaciones interpersonales, sobre lo que los sociólogos cubanos Zamora y García argumentan que: “En todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian partiendo del enfoque de mercado en: las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria, el turismo y actividades generales de esparcimiento.” (1988)

En este sentido la presente propuesta se enmarca en la concepción y diseño de actividades físico-recreativas extremas en el medio natural, el cual busca potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canímar” mediante el complemento de su oferta tipo; conformando así, un material de fácil consulta que constituya un medio de trabajo eficaz para Guías, Animadores Turísticos y cualquier otro personal con competencias en el área recreativa de las Instalaciones Turísticas enclavadas en este Paisaje Natural Protegido.

El presente estudio constituye además, una guía teórico - práctica que pretende hacer un aporte a los aspectos generales sobre cómo ejecutar e implementar las actividades físico-recreativas como complemento potenciador del turismo de aventura, basándose en las características propias del lugar, en el potencial humano y la infraestructura creada; su implementación se adapta a un amplio abanico de edades en sus participantes, permitiendo el disfrute de cualquier persona física y mentalmente activa, solo regulándose esta participación en dependencia del grado de dificultad o sensación real de riesgo controlado de la actividad.



*Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canimar”/ Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canimar” Valley/ Atividades físico-recreativas radicais para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canimar”*

En este contexto, al pretender una comprensión clara y sencilla sobre las actividades del turismo de aventura, se hace necesario remontarse a prácticas ancestrales de deportes de aventura (Escalada, Descenso de ríos) y de actividades físicas en entornos naturales (Acampadas, exploraciones). Sobre esto Tapia et al. (2021) argumentan que esta actividad constituye el “...referente más cercano a la sociedad del consumo de emociones y artículos del siglo XXI y responde a procesos históricos y culturales” (p. 569). Unido a ello, puede agregarse que en la actualidad esta práctica exige de instalaciones turístico-recreativas que independientemente de poseer los recursos necesarios han de ubicarse en zonas de privilegiada condición natural, donde exista algún tipo de atractivo natural o cultural (antrópico) relevante.

Este tipo de práctica recreativa extrema exige de los operadores responsables de esta oferta, el control perpetuo a la seguridad del turista practicante durante su ejecución, además de una rígida valoración de probabilidades y consecuencias sobre los daños que pudieran ocurrir durante este proceso, sobre ello puede agregarse que independientemente de la tipología ejecutada (hard o soft) el riesgo se manifiesta en menor o mayor medida según las particularidades de cada individuo y por los diferentes peligros que enfrenta este practicante durante su actividad, en este sentido, muchos han sido los autores que han investigado acerca de los diferentes peligros existentes, pero por su facilidad de entendimiento, los autores se adjudican a la clasificación que utiliza Fuster y Elizalde (1995), el cual los cataloga en objetivos y subjetivos; a lo que puede agregarse lo establecido en el texto oficial del primer nivel de enseñanza de la Escuela Española de Alta Montaña:

1. Peligros objetivos: peligros derivados de procesos naturales.
  - ✓ Agentes atmosféricos: rayos solares, la luz, el frío, viento, tormentas, el rayo, la lluvia y la niebla.
  - ✓ Naturaleza del terreno: caída de piedras, pendientes herbosas, ríos y torrentes.
  - ✓ Otros: fauna, flora y la oscuridad.
2. Peligros subjetivos: provocados por los propios seres humanos.
  - ✓ Equipo inadecuado y deficiente.
  - ✓ Falta de conocimiento del medio que se utiliza y mala formación técnica.



- ✓ Deficiente o nula preparación física.
- ✓ Sobrestimación de la capacidad propia.
- ✓ Enfermedades y lesiones. (EEAM, 2008, p. 47)

Por todo lo anteriormente expuesto y luego de atender los diferentes aspectos y elementos que fundamentan esta investigación, se presentan las actividades que la componen, las cuales tienen como objetivo: potenciar la oferta de actividades del turismo de aventura sostenible en el Valle “Río Canímar” a través de la concepción de deportes físico-recreativos extremos. Para ello, se conciben los medios y materiales que se sugieren en cada actividad, tomando en consideración las posibilidades reales de posesión, adquisición y/o uso en calidad de préstamo, tanto de los medios técnicos, como de la indumentaria y de recursos necesarios a utilizar en cada actividad por parte de la entidad ofertante y se presentan actividades a realizar en las siguientes instalaciones turísticas: Campismo Popular “Canímar Abajo”, Campismo Popular” Río Canímar” y la Base Náutica del Río Canímar.

### Actividades físico-recreativas extremas para potenciar las actividades del Turismo de Aventura en áreas adyacentes al Campismo Popular “Canímar Abajo”, Campismo Popular” Río Canímar”

#### Actividad 1: Rappel

Objetivo de la actividad: Descender haciendo uso de un sistema de cuerdas por superficies verticales donde el descenso en otra forma sería complicado e inseguro, disfrutando de las maravillosas vistas que se observan desde el punto de salida y durante el recorrido del descenso.

Materiales: Cuerdas de escalada (Certificadas), Arnés, Cascos, Mosquetones, Guantes, Split (clavo de presión con expansor y núcleo de metal para insertar en un agujero practicado en la roca).

Cantidad de participantes: La participación en esta actividad está dada por las tendencias internacionales, puesto que se trata de una situación real de riesgo extremo controlado, donde se sugiere establecer grupos mínimos que oscilan entre los 10 o 12 participantes con supervisión de dos guías experimentados en la actividad.



*Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canimar”/ Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canimar” Valley/ Atividades físico-recreativas radicais para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canimar”*

Metodología para su realización: El rápel o rappel (del francés rappel) es el sistema de descenso autónomo más ampliamente utilizado, ya que para realizar un descenso solo se requiere, además de conocer la técnica adecuada, llevar consigo (puesto) un mínimo equipo y una cuerda. El rappel es utilizado en excursionismo, montañismo, escalada en roca, espeleología, barranquismo y otras actividades que requieren ejecutar descensos verticales.

Esta actividad se realiza iniciando el descenso desde la parte superior de la ladera posterior a la Base de Campismo “Canimar Abajo”, donde el participante desciende una altura nunca superior a los 30 m, hasta llegar a la base de la ladera.

Los anclajes estarán dispuestos dentro de la roca si es posible, caso contrario estarán sujetos en los árboles de la parte superior.

Los participantes con previa selección por personal especializado y apto médico para efectuar la actividad se trasladan al área de rappel, una vez allí, el grupo de diez (10) integrantes establecerá el orden de participación que en dependencia de la cantidad de materiales disponibles posibilitará su realización en pequeños grupos o un participante a la vez. La actividad inicia con el descenso de uno de los guías, el cual desde la base guiará el trayecto de descenso de cada uno de los participantes.

Observaciones para todas las actividades:

- Es de obligatorio cumplimiento ubicar en la zona un puesto médico de primeros auxilios.
- Los guías además de sus certificados de formación para ejercer su actividad ostentan titulación de paramédico en primeros auxilios (Certificada y actualizada).
- Como requisito obligatorio de participación se exige tener mínimo 14 años cumplidos y los menores de 16 años deben realizar la actividad en compañía de un responsable (madre/padre o tutor legal).
- Como requisito obligatorio los participantes serán seleccionados siempre que autoridad facultada así lo indique, basados en experiencia y dominio de la actividad que muestre el interesado; de no ser así, aplica la posibilidad de pasar un curso de iniciación al Rappel con duración de 2 horas con facilidades de ajuste con la administración del centro.

## Actividad 2: Escalada en roca

Objetivo de la actividad: Escalar paredes de roca con la ayuda de manos y pies principalmente, haciendo uso obligatorio del equipo de seguridad hasta alcanzar el lugar de ascenso fijado y con ello vivir una experiencia inigualable de alto riesgo controlado.

Materiales: Cuerdas de escalada (Certificadas), Arnés, Cascos, Mosquetones, Guantes, Split (clavo de presión con expansor y núcleo de metal para insertar en un agujero practicado en la roca).

Cantidad de participantes: La participación en esta actividad está dada por las tendencias internacionales, puesto que se trata de una situación real de riesgo extremo controlado, donde se sugiere establecer grupos mínimos que oscilen entre los 10 o 12 participantes con supervisión de dos guías experimentados en la actividad.

Metodología para su realización: Esta actividad consiste en escalar paredes de roca con la ayuda de manos y pies principalmente, haciendo uso obligatorio del equipo de seguridad hasta alcanzar el lugar de ascenso fijado.

La particularidad de la modalidad que se propone destaca por el máximo nivel de seguridad aportado al proceso, estableciendo que el participante ascienda por la pared de rocas según sus habilidades y capacidades para la escalada, haciendo uso de sus extremidades y apoyándose en los puntos de anclaje ya sean naturales o con utilización del Split, pero destaca la cuerda de seguridad que como rigor de la actividad cada escalador tendrá anclada a su cuerpo con fijación regulada en la cima según avance este por la pendiente, por lo que en caso de fallar los anclajes tomados o colocados no se correrá peligro su vida.

## Actividad 3: Puenting

Objetivo de la actividad: Realizar saltos al vacío desde el puente del Río Canímar asegurados por un sistema de cuerdas y arnés, quedando libres las extremidades y con ello vivir una experiencia inigualable de alto riesgo controlado.

Materiales: Cuerdas de escalada (Certificadas), Arnés, Cascos, Mosquetones, Guantes.



*Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canimar”/ Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canimar” Valley/ Atividades físico-recreativas radicais para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canimar”*

**Cantidad de participantes:** La participación en esta actividad está dada por las tendencias internacionales, puesto que se trata de una situación real de riesgo extremo controlado, donde se sugiere establecer grupos mínimos que oscilen entre los 10 o 12 participantes.

**Metodología para su realización:** La actividad de Puenting consiste en lanzarse de un puente a alturas considerables haciendo uso de un péndulo como sistema físico de caída utilizando cuerdas dinámicas de escalada, a diferencia del jumping donde se utilizan gomas elásticas y se asegura a la persona por los tobillos. Es la actividad más segura dentro de los deportes de riesgo, ya que el cliente lleva arnés, casco y un sistema de cuerdas que no falla. La liberación de adrenalina es brutal y después del primer salto, la mayoría quiere repetir.

### Actividades físico-recreativas extremas para potenciar las actividades del Turismo de Aventura en la Base Náutica del Río Canimar

#### Actividad 1: Buceo en la barrera coralina

**Objetivo de la actividad:** Realizar inmersiones acuáticas en modalidad de buceo libre en la zona seleccionada, estableciendo una interacción sostenible con el entorno y disfrutando de las bellezas naturales de los fondos marinos.

**Materiales:** Máscaras de buceo (Caretas), aletas de buceo (Patas de ranas), Trajes de Buceo, Acualónes o tanques de oxígeno.

**Cantidad de participantes:** En dependencia de la capacidad de acogida de la embarcación, la disponibilidad del equipamiento en existencia y para grupos poblacionales mayores de 15 años, siempre que reúnan los requisitos de aptitud que en las observaciones de la actividad se exponen.

**Organización de la actividad:** La actividad se realizará en horas de la mañana siempre que la situación meteorológica lo permita y en la misma se ubicarán dos guías expertos en la actividad (Instructor de buceo), los participantes no excederán un grupo de diez (10) integrantes, donde no son incluidos los dos guías responsables, independientemente de las embarcaciones empleadas.

**Metodología para su realización:** El buceo es una de las actividades más entretenidas y demandadas por los turistas amantes a las aventuras en entornos naturales con percepción de riesgo controlado, a la vez que es una de las actividades de mayor complejidad en su realización por el exigente ejercicio que demanda en su ejecución y la gran carga emocional que ocupa a quien lo

realiza, pues el practicante se sumerge en un medio totalmente diferente al suyo, siempre sin dejar de lado las correctas medidas de seguridad.

Esta actividad se realiza en una única modalidad grupal en un sector de la costa previamente identificado y delimitado en su extensión, al cual se accede por vía marítima en lanchas o embarcaciones que permitan el traslado seguro de los participantes, como se expone en el diagrama, esta actividad es realizada en conjunto con el centro de buceo “Playa Coral”.

Observaciones:

- Es de obligatorio cumplimiento ubicar en la zona de playa un puesto médico de primeros auxilios.
- Los guías además de sus certificados de formación para ejercer su actividad ostentarán titulación de paramédico en primeros auxilios (Certificada y actualizada).
- Como requisito obligatorio de participación se exige tener mínimo 15 años cumplidos.
- Como requisito obligatorio los participantes serán seleccionados siempre que autoridad facultada así lo indique, basados en experiencia y dominio de la actividad que muestre el interesado; sino aplica la posibilidad de pasar un curso de iniciación al buceo con duración de 2 horas con facilidades de ajuste con la administración.
- El área a cubrir y el horario estimado para la ejecución de la actividad no es de obligatorio cumplimiento siempre que reine el interés de los participantes.

### **Conclusiones**

El estudio demuestra el diseño de actividades físico recreativas extremas para potenciar la oferta turismo de aventura Hard o Dura en el Valle “Río Canímar” de la provincia Matanzas, el cual pondera el papel protagónico del espacio geográfico y reconoce que los atractivos naturales constituyen el verdadero motor impulsor para la selección del mismo con la finalidad de realizar actividades físico recreativas en la naturaleza en todas sus facetas. El estudio resalta además que independientemente de los recursos y la capacidad organizativa que posee el lugar, han de concebirse propuestas de actividades novedosas y sostenibles, donde se vincule la satisfacción de las necesidades y demandas de los visitantes con la protección y mejoramiento de los espacios empleados.



*Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el Valle “Río Canimar”/ Extreme physical-recreational activities to promote adventure tourism in the “Río Canimar” Valley/ Atividades físico-recreativas radicais para promover o turismo de aventura no Vale do “Río Canimar”*

## Referencias

- Bolaño Mercado, T. (1996). *Recreación y valores*. (2da ed.). Kinesis.  
[https://www.academia.edu/38766452/RECREACION\\_and\\_VALORES\\_RECREACION\\_3%93N\\_and\\_VALORES](https://www.academia.edu/38766452/RECREACION_and_VALORES_RECREACION_3%93N_and_VALORES).
- Calero Alvarez, T. L. y Córdova Romero, M. C. (2018). Cómo influyen los centros recreativos en la autoestima de los adultos mayores. [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil].  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26780/1/SISTEMATIZACION%20CALERO%20CORDOVA%20CON%20ANEXOS%20PARA%20CD.pdf>
- Cárdenas Jirón, L. A. (1998). Definición de un marco teórico para comprender el concepto del desarrollo sustentable. *Revista INVI*, 13 (33).  
<https://revistainvi.uchile.cl/index.php/INVI/article/view/62076/66369>
- Dumazedier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Fontanella.
- Ewert, A. & Hollenhorst, S. (1997). Adventure recreation and its implications for wilderness. *International Journal of Wilderness*, 3 (2).  
[https://www.researchgate.net/publication/255620196\\_Adventure\\_recreation\\_and\\_its\\_implications\\_for\\_wilderness](https://www.researchgate.net/publication/255620196_Adventure_recreation_and_its_implications_for_wilderness)
- Fuster Matute, J., y Elizalde Agurruza, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional. *Apunts: Educación física y deportes*, 41, 94-107.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=298545>
- Tapia Pazmiño, J. G., Quiñones Bedón, M. F., y Altamirano Valdez, D. E. (2021). El turismo de aventura: Aproximaciones teóricas en torno a la pandemia del Covid-19. *Dominio de las Ciencias*, 7(1). <https://www.dominiodelasciencias.com/index.php/es/article/view/1661>
- Pérez Sánchez, A. (2010). *Recreación: Fundamentos teórico metodológicos*. Editorial Deportes.
- Zamora, R. y García M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. Editorial de Ciencias Sociales.