

Número 9
Año 2019

SECCIÓN: “Experiencias y prácticas en extensión”

Extensión Universitaria: Experiencias de integración en respuesta a demandas sociales.

María Caridad Bestard González¹; Juan Eligio López García²; Yoisell López García³

Resumen

Se socializa una aproximación a la sistematización de experiencias logradas desde un proyecto extensionista durante los años 2004 al 2012, cuyo análisis de resultados desvela empoderamiento, desarrollo y transformación en los actores sociales participantes. Fundamentado, desde Cuba, en el Modelo de Desarrollo Integral, vinculado al mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad. Originado durante la formación inicial en la comunidad intra universitaria de la carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos, comenzó con una mirada de beneficio para la salud, como recurso de calidad de vida, a un grupo de estudiantes universitarios de diferentes carreras que, impedidos de realizar Educación Física por prescripción facultativa, logran, con el empleo del Tai Chi Chuan, practicar actividad física sistemática.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

¹ mbestard@ucf.edu.cu - Universidad Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos. Cuba. Dra. en Ciencias de la Educación por la Universidad de Oviedo, España. Ha sido Directora de Extensión Universitaria por más de 10 años. Docente del área de Humanidades y de Cultura Física

² juaneligiolopez51@gmail.com - Universidad Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos. Cuba. Dr. C de la Cultura Física por la Universidad de Granada, España. Profesor de la Facultad de Cultura Física. Presidente de Cátedra Honorífica Artes Marciales y deportes de Combate

³ ylbestard@gmail.com - Universidad Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos. Cuba. MS C. en Actividad física en la Comunidad. Profesor de Educación Física

Los saberes estudiantiles se difundirían después hacia adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles en barrios cercanos a la Universidad, que demandó aplicar dicho saber en esa comunidad. Este resultado trajo una nueva demanda para la Universidad desde una institución provincial deportiva en Cienfuegos: superación a profesionales vinculados al deporte en diferentes comunidades municipales, extensión de este conocimiento para satisfacer necesidades sociales relacionadas con la calidad de vida de adultos mayores.

Palabras clave: integración, procesos, Proyecto extensionista, actividad física, salud.

Abstract

In this article we share an approach to the systematization of experiences gained from an outreach project carried out from 2004 to 2012. Analysis of the results reveals empowerment, development and transformation in the participating social actors. It was based on the Model of Integral Development, from Cuba, which is linked to the improvement of the quality of life of society. It originated during the initial training in the intra-university community of the Bachelor's degree in Physical Culture of the University of Cienfuegos, and it focused on health benefit as a resource of quality of life. It emerged with the experience of a group of university students of different courses who were unable to perform physical education by medical prescription and who achieved to do regular physical exercise with the use of Tai Chi Chuan. The student knowledge would later spread to older adults with chronic non-communicable diseases in neighborhoods near the University, which demanded to apply said knowledge in that community. This result created a new demand of the University from a provincial sports institution in Cienfuegos: to go beyond professionals linked to sport in different municipal communities and to make this knowledge available in order to meet social needs related to the quality of life of older adults.

Keywords: integration, processes, outreach project, physical activity, health.

Introducción:

El núcleo de la misión de la universidad moderna, vista desde su acepción más general, según Hourroutines, es la de “preservar, desarrollar y promover, a través de sus procesos sustantivos y en estrecho vínculo con la sociedad, la cultura de la humanidad” (2006, p. 6). Esta es una idea que a las claras se evidencia en el accionar cotidiano de las universidades y que prácticamente compartida por los investigadores, a juicio de los autores, aún requiere de mayor profundización al describir y evidenciar el cómo de su hacer, sobre todo, en respuestas apreciadas desde cada proceso sustantivo, con la necesaria condición de su interrelación e integración.

Es una idea compartida que los procesos sustantivos están estrechamente interrelacionados en las universidades desde el cumplimiento de su misión, por cuanto la necesidad de preservar la cultura está relacionada con los procesos de formación, pero a su vez, el desarrollo de esa cultura está en concordancia con la investigación científica y finalmente, le corresponde a la Universidad promover esa cultura en el entorno, la sociedad, relacionándola sobre todo con la satisfacción de necesidades sociales.

Tomando como referencia este accionar, una pretensión en la comunicación es destacar cómo el proceso sustantivo de extensión universitaria, reconocido por Hourroutines como “el tercer eslabón de la tríada preservación desarrollo-promoción, dirigida a llevar toda esa cultura, a través de diferentes proyectos y utilizando la promoción como método esencial, a toda la sociedad” (2006, p. 18), puede apreciarse en una experiencia extensionista que incluye a estudiantes, profesores y personas de la comunidad: dos grupos etarios diferentes, (jóvenes y adultos mayores) necesitados de mejorar su salud, y otro grupo: profesionales que requieren actualizar sus conocimientos mediante la superación. En esta formación continua, que es la superación, se incluye la transferencia de un saber acumulado, no sólo por el conocimiento de



UNC

Universidad
Nacional
de CórdobaSecretaría
de Extensión
Universitaria

un arte marcial ancestral, sino, la forma de adaptación de su práctica a las características psicológicas, físicas, intereses de los participantes beneficiarios, así como el conocimiento metodológico de su práctica, que incluye formas de planificación de actividades, cómo realizar cada ejercicio, dosificación de tiempo y frecuencias de repetición, momentos de evaluación sistemática y medición de impacto.

En la comunicación los epígrafes se han organizado en dos partes fundamentales: primero, de fundamentación teórica en torno al tema planteado que incluye aspectos relacionados con la integración de los procesos sustantivos y otros vinculados al referente de la demanda social. Una segunda parte se dedicará a la sistematización de la experiencia como tal con la descripción de los proyectos y sus momentos de demandas sociales al cumplimiento de la misión social de la Universidad. Se busca significar la comprensión de que, para que la comunidad intra universitaria desarrolle la promoción sociocultural hacia la comunidad extra universitaria, requiere la preparación previa, utilizando la propia promoción de la cultura que debe conocer y luego transmitir, (aprendida, ya sea en actividades curriculares o extracurriculares) para luego extenderla, transferir ese saber, hacia adentro o hacia afuera de la Universidad, conociendo intereses, gustos y necesidades de esos beneficiarios; pero además, prepararse para obtener información valiosa y experiencial de la propia parte de la sociedad a la que se vincula.

De tal forma el objetivo de la comunicación es exponer una aproximación a la sistematización de experiencias logradas desde un proyecto extensionista durante los años 2004 al 2012, con la significatividad de sus demandas sociales, en la que se evidencia la integración de procesos sustantivos universitarios. Se defiende la idea de que tanto los estudiantes y docentes que se preparan para extender ese conocimiento, como la parte de la sociedad que demanda ese saber, se desarrollan integral y culturalmente, para un mejoramiento de la calidad de vida, y en ese desarrollo están presentes de una u otra forma los procesos universitarios de formación, investigación y extensión.

Una mirada teórica a la integración de los procesos universitarios: consideración del proceso extensionista.

Siguiendo una idea planteada por Hourruitiner (2006) en cuanto a un paralelo de correspondencia entre las principales acciones que conforman la misión de la Universidad con los procesos sustantivos universitarios, pueden transponerse las ideas fundamentales de esta experiencia. Así, prolongando la idea del mismo autor, hacia los intereses de la comunicación, puede representarse a continuación la figura que contiene en su columna del medio, la transposición de las ideas principales que se entregan en esta experiencia:

<u>PRESERVAR</u> - CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE TAI CHI CHUAN - <u>FORMACIÓN</u>
<u>DESARROLLAR</u> - PROYECTOS - PROGRAMAS DE ACTIVIDADES - <u>INVESTIGACIÓN</u>
<u>PROMOVER</u> - CONOCIMIENTOS ANCESTRALES/BENEFICIOS - <u>EXTENSIÓN</u>

Figura nº 1. Correspondencia: misión social universitaria con procesos universitarios, ejemplificado con acciones extensionistas. Elaboración aplicando ideas de Hourruitiner (2006).

La interrelación de los procesos universitarios es un tema estudiado en profundidad, cuya preocupación se evidencia en resultados publicados desde la primera década del Siglo XXI por diferentes especialistas, entre ellos: Tunnermam, Ginoris, González y González, Hourruitiner. Cada uno, de diferentes formas han contribuido al esclarecimiento teórico de integración e interrelación de la extensión a los procesos de investigación y formación, así como evidenciar el carácter dinamizador de la extensión universitaria, lo que ha facilitado que poco a poco otros investigadores se sumen con sus experiencias prácticas a comunicar lo relativo al cómo solucionar esa carencia: González identifica como “(...) uno de los retos más importantes de la Universidad del Siglo XXI: lograr la integración armónica de estos tres procesos dirigidos a la solución de necesidades sociales (...)” (2004). Fresán (2004) recomienda que:

“En la medida que las Universidades asuman la extensión como la articulación de las distintas tareas universitarias y la vinculación entre estas y la sociedad, podrán explotar posibilidades casi infinitas de acción para ampliar su ámbito de influencia y contribuir a la educación no solo de jóvenes, sino de individuos de todas las edades, formando seres humanos capaces de descubrir y reafirmar día a día su saber, de mirar críticamente la realidad y de participar en los procesos de transformación social” (Fresán, 2004, p. 53).

Bestard & López (2004) transitan hacia la integración inicialmente desde acciones extensionistas, planificadas en el desarrollo del propio proceso docente integradas en sus asignaturas, para satisfacer necesidades propias de la preparación de una parte de la comunidad intra universitaria, que luego se revierte en Proyectos extensionistas, de intervención sociocultural, de trabajo comunitario.

Bestard (2005) desde la práctica teoriza metodológicamente respecto a la dimensión extensionista del proceso docente al enumerar un algoritmo de acciones metodológicas que faciliten la planificación de acciones extensionistas desde las asignaturas. Este proceder, insertado en el trabajo metodológico a nivel de carrera, por la vía de la capacitación, contribuye a la formación continua de docentes en este proceso universitario, integrándolo al proceso de formación.

Chacín (2008, p. 1), planteó desde su experiencia elementos necesarios para "(...) organizar el conocimiento que se genera en extensión, vinculándolo con docencia e investigación". Brotto (2009) precisa que "(...) el área de extensión tiene la misión específica de actuar como vaso comunicante de doble vía" (pp. 2-3).

Desde la perspectiva de análisis de contenido a las diferentes alternativas que se logren socializar en favor de la integración de los procesos universitarios, se abre una puerta a los investigadores para obtener formas de integración que enriquezcan la característica de la extensión como proceso dinamizador de los restantes procesos universitarios, pues se resaltarán la importancia de la comunicación como elemento vital en cada proceso.

En materia de gestión universitaria de la ciencia y la tecnología, la extensión universitaria mediante la comunicación, tiene múltiples vías para la integración de las funciones sustantivas: docencia – investigación - extensión.

"Se trata de contribuir decisivamente a la apropiación social del conocimiento en la localidad, en el territorio, mediante la difusión y la transferencia de saberes, al colocar el conocimiento socialmente relevante al alcance de los retos que enfrenta la sociedad para alcanzar la justicia social (...)" (García & Pérez, 2008, p. 69).

En la experiencia que se presenta puede distinguirse la oportunidad de contar con una mejor atención primaria de salud (APS), desde el aporte que

puede lograrse de la integración entre los sectores del Ministerio de Educación Superior (MES), el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), organizados en proyectos de extensión universitaria, que a su vez, integrando los tres procesos sustantivos, contribuyan al desarrollo local, mediante la Intersectorialidad, y en respuesta a Programas Nacionales como por ejemplo, el de Promoción de Salud, que destina acciones de beneficio tanto para la comunidad intra universitaria, (los estudiantes aprenden conocimientos útiles para su propia vida y su familia, y se preparan para su promoción cultural) como para la comunidad extra universitaria: mediante proyectos extensionistas que vinculan incluso el trabajo con otras instituciones intra universitarias como son las Cátedras Honoríficas, por citar un ejemplo, la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, (CUAM) establecida en todo el país.

Aun cuando los sectores del MINSAP y del INDER, no son propiamente del sector educacional, del MES, entre ellas se produce un tomar y dar de beneficios mutuos, porque unas contienen instituciones receptoras de profesionales formados en la Universidad, pero a la vez, esas instituciones se benefician de los resultados científicos producidos en las universidades, y recíprocamente contribuyen, mediante las prácticas laborales de los estudiantes universitarios en sus espacios designados como Unidades docentes o de Práctica laboral, al perfeccionamiento de la educación superior, porque esas instituciones contienen la vida misma, los adelantos científicos llevados a la práctica, la inclusión de nuevas tecnologías, pero sobre todo, están actualizadas de las demandas de la sociedad, porque también, como deseamos que sea la universidad en la región y el mundo, satisfacen demandas sociales.

Acercamiento teórico al concepto de demanda social para los intereses de la comunicación.

Dada la polisemia del concepto demanda, y en el afán de contextualizarlo a los intereses esta investigación, se asume una mirada al conjunto de sinónimos del vocablo “demanda”, para apreciarlo como algo de lo

que se carece y, por tanto, se hace a través de una petición, una solicitud, una queja. En el acercamiento al concepto más preciso, se tiene en cuenta a Anguiano, cuando aclara que “(...) las necesidades sociales constituyen el objeto de la demanda social y que, a su vez, determinan el modo de formular el requerimiento (...)” (1999, p. 2). Dado que en la comunicación se pretende distinguir a la demanda social como uno de los estímulos del quehacer extensionista para el cumplimiento de la función social, vinculado a la responsabilidad social de la universidad, se tiene en cuenta específicamente de González que “(...) las demandas sociales ratifican la pertinencia de las instituciones universitarias, es decir, su capacidad de respuesta a las necesidades sociales” (2002, p. 98).

No se trata de que la Universidad espere solicitudes de la sociedad, sino que, en busca de su propio perfeccionamiento y capacidad de respuesta, la Universidad también investiga qué demanda la sociedad, una de las formas de obtener demandas, o de satisfacerlas, es a partir de los planteamientos emitidos por las políticas públicas, desde las organizaciones mundiales hasta su derivación regional, nacional, local, manifiesta en Políticas, Programas, Proyectos. Desde esta perspectiva los autores se apropian de estas ideas para posicionar la propia, en relación a apreciar a las demandas de la sociedad como un estímulo al desarrollo en espiral ascendente, tanto de la comunidad intra universitaria como de la comunidad extra universitaria, en la que en cada caso se van insertando en un mayor grado de interrelación e integración los procesos universitarios, distinguiendo al proceso extensionista como eje dinamizador y vaso comunicante de los restantes procesos.

La sistematización de la experiencia: Proyecto extensionista Tai Chi Chuan: actividad física para la salud como recurso de calidad de vida - años 2004 al 2012.

Al decir de Chan “Para avanzar es importante que aprendamos del pasado, y si volvemos la vista hacia atrás, se impone la idea de que podemos hacerlo mejor en el futuro” (2009, p. 2). Esta es una razón por la que en la comunicación se emprendió la sistematización de una experiencia

extensionista que se originó en el año 2004 hasta el 2012, para analizar, interpretar, comprender y mejorar las acciones de futuros procesos en materia de integración de procesos universitarios en un proyecto de beneficio social.

Al definir la sistematización como producción de conocimiento reconoce, que "(...) es un proceso de recuperación, tematización y apropiación de una práctica, que al relacionar sus componentes, se puede transformar en nuevos conocimientos" (PERESSON, 1996 como citado en CHACÍN, 2008, p. 62). Entre las acciones que se deben realizar para lograrlo se encuentran declarar un punto de partida, recuperación del procedimiento vivido y la reflexión de fondo. De tal manera en el epígrafe que sigue se desglosan cada uno de los proyectos extensionistas emprendidos dentro del proyecto macro.

Proyecto extensionista Tai Chi Chuan: actividad física para la salud como recurso de calidad de vida - años 2004 al 2012.

La existencia de organismos internacionales y la serie de eventos a que dan lugar, con acuerdos finales, convertidos en documentos oficiales o declaraciones, que luego se multiplican en acciones de diferentes países y regiones del mundo, representan para investigadores de diversas especialidades y sectores, una guía referencial en el planteamiento de sus proyectos de investigación, pero también, al paso del tiempo, un referente para el análisis, la evaluación, desde la medición de estados de satisfacción e impacto respecto a lo logrado, así como el planteamiento de retos. Un ejemplo de tales llamados se encuentran eventos de:

- Centro Regional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (CRESAL)/UNESCO (1998, p. 9)
- Declaración Mundial sobre la Educación Superior en el Siglo XXI (1998)
- UNESCO, (2008, p. 43) Declaración de Cartagena.
- Conferencia Mundial de Educación Superior (CMES) 2009, en Francia.

Como una forma de evidenciar la respuesta de las Universidades desde los aprendizajes científicos adquiridos, se presenta el Proyecto extensionista Tai Chi Chuan: actividad física para la salud como recurso de calidad de vida que de forma general fue creciendo de proyecto macro, con sub proyectos

específicos, en respuesta a determinadas demandas sociales, pero a la vez, dando muestras de crecimiento profesional durante la formación inicial y la etapa de formación postgraduada. En la comunicación se ofrecen datos de resultados de investigación obtenidos en el desarrollo de cada sub proyecto que desde una perspectiva integradora dan cumplimiento a Programas Nacionales de promoción y prevención de salud, como parte de las políticas públicas promovidas por Cuba.

Evidenciar la integración de los procesos sustantivos en la Universidad de Cienfuegos, puede hacerse mediante un ejemplo en una de sus carreras. Desde el ámbito educativo universitario se origina en el proceso de formación en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de dicha Universidad, en el área de la Cultura Física profiláctica y terapéutica, con el aprendizaje del arte marcial milenario Tai Chi Chuan, asignatura facultativa para apoyar el tema prioritario de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). En el Plan de Estudios “E” de la carrera de Licenciatura en Cultura Física del Ministerio de Educación Superior en Cuba, se concibe que “entre los problemas generales y frecuentes que deben solucionar estos egresados en el eslabón de base de la profesión está: la promoción y ejecución de actividades profilácticas, terapéuticas, deportivas y recreativas, en respuesta a la diversidad del entorno comunitario que garanticen un estilo de vida saludable y la recreación sana” (2016, p. 5).

Primer Proyecto extensionista como punto de partida: Tai Chi Chuan como alternativa participativa para estudiantes universitarios impedidos de practicar Educación Física.

Surge en el año 2004, por la necesidad de incorporar a todos los estudiantes a la Estrategia de desarrollo del Movimiento deportivo universitario y se detecta la existencia en la Universidad de Cienfuegos (UCf), de 38 estudiantes, (25 del sexo femenino y 13 del sexo masculino), que por padecimientos diferentes tenían prescripción facultativa limitándoles a realizar la clase de Educación Física, y por consiguiente, la no participación activa de estos estudiantes en los Juegos Deportivos Universitarios de cada curso

escolar durante su carrera. Las actividades iniciales para motivar la realización del Proyecto incluyeron conversaciones con especialistas de la salud de la propia Universidad, observación de videos de práctica de Tai Chi Chuan, encuentro con profesores especialistas de Tai Chi Chuan para la explicación del contenido de esta práctica. Se entregaron planillas a los estudiantes para obtener su consentimiento informado y desde el consenso de los propios estudiantes y los autores, se originó la creación de un Proyecto extensionista de Tai Chi Chuan como alternativa participativa para estudiantes universitarios impedidos de practicar Educación Física. Las primeras decisiones de los estudiantes, al elaborar el proyecto de forma colectiva fueron: selección del espacio de práctica, vestimenta y calzado, horario, frecuencias y sesiones de práctica, formas de evaluación. Posteriormente, como parte de la transformación lograda, ofrecen segundas decisiones, que evidencian involucramiento, compromiso y deseos de participación: promoción del conocimiento aprendido entre el resto de sus compañeros de aula y realizar presentaciones en público de los ejercicios aprendidos.

La aplicación del proyecto extensionista generó la elaboración de un Programa de asignatura de ejercicios de Tai Chi Chuan para estos estudiantes, con proyección socioeducativa de promoción de salud, para 4 semestres (1er y 2do año de las carreras), durante los cursos 2004 – 2005 y 2005 – 2006.



Foto n. 1 Estudiantes Primer proyecto.



Foto n. 2. Integración, estudiantes y adultos mayores.

Los propios estudiantes que conformaron el proyecto, lo dieron a conocer entre sus familiares, y algunos de estos, residentes en la comunidad de Pastorita - O'Bourke, acudieron a la Universidad a solicitar el desarrollo de estos ejercicios en su barrio. Fueron un total de 11 adultas mayores, con padecimientos de ECNT. Lo que dio lugar a que en el año 2006, se iniciara un Proyecto de intervención comunitaria en el Barrio de Pastorita - O'Bourke.

Proyecto de intervención comunitaria: Programa de actividades físicas de Tai Chi Chuan para adultos mayores en la comunidad de Pastorita - O'Bourke.

Para la fase de diagnóstico inicial se aplicó una guía de entrevista semi estructurada para conocer el entorno de vida, la familia, enfermedades que padecen y sus motivos de incorporación a este proyecto. También, una encuesta respecto: hábitos tóxicos, frecuencia de uso de fármacos, práctica de actividades físicas. Posteriormente se procedió a la obtención del estado permisivo de su participación en la práctica de actividad física que estuvo antecedido de la observación de un video de ejercicios de la modalidad de Tai Chi Chuan: El juego de los cinco animales, los 8 Brocados y el Liang Gong Chi Ba Fa, la apreciación de una ejemplificación en vivo, y finalmente, la obtención de criterios en torno a la aceptación de la práctica, a través de sus respuestas individuales en una Escala de evaluación por puntos, para expresar la disposición real de practicar actividades físicas empleando el Tai Chi Chuan. Luego se les propuso realizar el test para la valoración del equilibrio dinámico Tandem Walk (TW), como parte del diagnóstico inicial y final. Iniciadas las actividades físicas, se realizó en tres momentos del programa una evaluación del aprendizaje de las dimensiones del Tai Chi Chuan: Equilibrio, Concentración, Armonía y Respiración. Finalmente, para recopilar información con carácter individual y anónimo sobre el estado de satisfacción por el Programa de actividades físicas recibido se aplicó una encuesta.



Foto n. 3. Proyecto con adultos mayores comunidad Pastorita - O'Bourke.

La comunicación entre vecinos del barrio en comunidades cercanas propició una nueva demanda a la Universidad, mediante solicitud de que se aplicara este proyecto a otros barrios en la ciudad de Cienfuegos.

Proyecto extensionista y de intervención comunitaria: Tai Chi Chuan como actividad física y mental para la sustentabilidad del desarrollo.

La demanda en forma de solicitud llegó a la Universidad desde Responsables de Círculos de abuelos de la ciudad de Cienfuegos y del representante sindical de la UCf en coordinación con la CUAM, que dada la cantidad de barrios solicitantes generó la elaboración de un proyecto con características mayores, que fue presentado al Consejo Científico de la UCF y además se obtuvo la aprobación de la instancia provincial de Ciencia Tecnología y Medio ambiente (CITMA).

Los Consejos Populares participantes fueron: Reina, con 8 del sexo femenino y 6 del sexo masculino; Punta Gorda, con 7 femeninas y 5 masculinos, y Pastorita – O'bourke, con 18 mujeres y 1 hombre. Del grupo de adultos mayores de la UCf se incorporaron 12 mujeres y 5 hombres.

El grupo de trabajo creado integró especialistas de Cultura Física para la enseñanza del Tai Chi Chuan, un psicólogo, un trabajador social, un médico y una enfermera, todos del policlínico de cada comunidad barrial participante.

El Programa de Tai Chi Chuan se organizó en 24 encuentros, distribuidos en 3 meses de duración, con una frecuencia de dos encuentros semanales de 60 minutos de cada uno. Los ejercicios del programa incluyeron las temáticas de “Quieto como un árbol”, los “8 Brocados” y el “Liang gong Chi Ba Fa”. Los encuentros incluyeron conversatorios de especialistas sobre promoción de salud, hábitos saludables de alimentación, y características del adulto mayor. Las prácticas de actividades físicas y conversatorios se realizaban en espacios al aire libre, principalmente en pequeños parques del barrio, cerca del Policlínico y en el caso de los adultos mayores de Punta Gorda, aprovechaban la cercanía al mar de su Casa de abuelos, y se trasladaban a pie hasta calles poco transitadas, frente al muro del malecón, junto al mar. Lo que dio lugar a que en las sesiones de encuentros se organizaran también momentos de cultura general sobre la historia del Tai Chi Chuan, sus beneficios, las formas de cuidado y disfrute del entorno de prácticas. En dicha planificación se aplicaron los instrumentos de diagnóstico,

los de medición inicial y final, y se evaluó, desde las dimensiones del Tai Chi Chuan, un grupo de criterios útiles a la autoestima de las participantes. Posteriormente se evaluó la influencia de los ejercicios del curso de Tai Chi Chuan como actividad física para adultos mayores de la comunidad.



Foto n. 4. Proyecto con trabajadores Universidad.



Foto n. 5. Proyecto adultos mayores Reina.



Foto n. 7. Proyecto adultos mayores Pastorita.



Foto n. 8. Proyecto adultos mayores Punta Gorda.

Proyecto extensionista de capacitación: Formación de monitores de Tai Chi Chuan en municipios de la provincia.

La existencia en la UCf de la Cátedra Honorífica Artes Marciales y deportes de combate, desde 2007, su trabajo comunitario continuado de atención a la salud como recurso de calidad de vida, favoreció la solicitud a la Universidad por parte del INDER, la formación de monitores de Tai Chi Chuan en los 8 municipios de la provincia. Se propició la formación a través de un Diplomado, extendiéndose así este conocimiento y práctica por todo el territorio. El proyecto se desarrolló con un total de 16 participantes, (6 del sexo femenino y 10 del sexo masculino) con una frecuencia semanal de 3 horas, durante dos semestres, en la Universidad, con un Programa de sesiones teóricas para el desarrollo de sub temas como: Tai Chi Chuan, historia y tradiciones; Las ECNT y los adultos mayores; Caracterización psicológica y manejo del adulto mayor; Disfrute y cuidado del entorno de práctica, durante la apropiación de espacios públicos. Estos temas involucraron además a

profesores de varias especialidades, a psicólogos, al médico y enfermera de la Residencia Estudiantil de la Universidad.



Fotos n. 9 y n. 10. Proyecto provincial de Capacitación Diplomado.

Conclusiones

El cumplimiento de cada proyecto extensionista produjo contribuciones al proceso universitario de la investigación, porque al responder a problemas sociales en el contexto local, al desarrollar determinadas intervenciones comunitarias, los estudiantes caracterizaron comunidades, diagnosticaron problemas de salud y medioambientales, comunicaron saberes para el cambio hacia estilos saludables de vida. Pero al comunicar las formas de practicar la actividad física, a través de la explicación de la historia y su filosofía de acción, el estudiante, está cumpliendo con la promoción sociocultural, al transferir el valor social de los conocimientos recibidos durante su formación inicial en la carrera, a partir del proceso extensionista, enriqueciendo así, la integración de los procesos universitarios y el protagonismo de la extensión universitaria.

El análisis de las experiencias realizadas evidencia que las demandas sociales, fueron en ascenso y permanente transformación. Pueden considerarse estímulos de acción para el desarrollo, la transformación por la calidad de vida, la contribución al desarrollo integral y a la justicia social.

La transferencia del saber acumulado desde la Universidad a la Comunidad se pone de manifiesto al menos, en dos vertientes fundamentales: la promoción sociocultural del conocimiento de un arte marcial ancestral, y el mejoramiento desde el ámbito metodológico, de cada Programa de actividades físicas con Tai Chi Chuan elaborado de proyecto en proyecto. Beneficiando y valorizando, a partir de la extensión de la universidad hacia la sociedad el intercambio de saberes.

Referencias bibliográficas:

Anguiano, S. (1999). **Las necesidades y la demanda social**. Revista KAIROS, (3).

Bestard, M. & López, J. (2004). **Experiencias de proyectos de Extensión desde el proceso de formación: La práctica del Tai Chi Chuan y la Promoción de la lectura**. Revista EF Deportes, (78).

Bestard, M. (2005). **La dimensión extensionista del proceso docente: Experiencias de trabajo metodológico en la Formación del profesional y la Extensión Universitaria**. Anuario UCf, Cienfuegos, Cuba: Editorial Universo Sur.

Brical, J. (2004). **Cambios previsibles en la Enseñanza Superior**. Conferencia, especial del evento Universidad 2004, La Habana.

Brotto, H. (2009). **La tarea de proyectar hacia la comunidad**. Revista Tecnológica Universidad y Empresa, (31). Argentina.

Chacín, B. (2008). **Modelo teórico metodológico para generar conocimiento desde la Extensión Universitaria**. Revista Educación LAURUS, 14(26), 56 – 88.

Chan, M. (2009). **La atención primaria de salud, más necesaria que nunca**. Revista Cubana Salud Pública, 35(4), Ciudad de La Habana, Cuba.

CRESAL (1998). **Plan de Acción para la Transformación de la Educación Superior en América Latina y el Caribe**. UNESCO, Caracas.

Fresán, M. (2004). **La extensión universitaria y la Universidad Pública Reencuentro**. Distrito Federal, México, (39), 47-54.

García, J.; Pérez, M. (2008). **Repercusión de la comunicación de la ciencia en la extensión universitaria**. En Trelles, I. & Rodríguez, M. (Coord). Universalización y cultura científica para el desarrollo local, Cátedra de Cultura Científica Félix Varela. Universidad de La Habana. Cuba. 60 – 76

Ginoris, J. (2009). **La universidad en la época actual**. Kennedy, I. (Editor). Fundamentos didácticos de la educación superior cubana, capítulo 1, páginas: 1- 24. Editorial Félix Varela, La Habana.

González, G. (2004). **Extensión Universitaria: Una Visión, Un Cambio Necesario**. Cuarta Convención Internacional de Educación Superior, Cuba.

González, G.; González, M. (2006). **Extensión universitaria: una aproximación conceptual desde la perspectiva cubana**. En: Revista Cubana de Educación Superior, XXVI (2), 69-76.

González, M. (2002). **Un modelo de gestión de la Extensión Universitaria para la Universidad de Pinar del Río**. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias. Pinar del Río: CECES.

Horrutinier, P. (2006). **La universidad cubana: el modelo de formación**. Editorial Félix Varela.

Ministerio de Educación Superior. (2016). **Plan de Estudio “E”. Carrera Licenciatura en Educación Física**. Cuba.

Tunnermann, C. (2001). **El nuevo concepto de extensión universitaria**. En: Memorias V Congreso Iberoamericano de extensión, México.