

Programa Deportivo-Recreativo para la modificación de Conductas de Riesgo en adolescentes.

Mayelín Zaldivar-Person. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Alexey Montero-Mesa. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

En la investigación se presenta un Programa Deportivo-Recreativo para el Deporte para Todos en adolescentes de la comunidad del “Alto del Hospital” municipio Buey Arriba, mediante el cual se pretende contribuir a la disminución de las manifestaciones negativas que se presentan en estos adolescentes, a través de actividades deportivas y recreativas, propiciando además de salud, bienestar, integración a la sociedad, formación de valores morales y humanos, brindando la oportunidad de emplear su tiempo en ocupaciones espontáneas y organizadas. Las actividades del programa responden a las necesidades e intereses de los adolescentes, en esta se emplearon diferentes métodos del nivel teórico, empírico y estadístico. La evaluación del impacto del programa permitió a la autora afirmar que fueron cumplidos los objetivos propuestos y que fue factible su aplicación en la comunidad del “Alto del Hospital” por constituir una comunidad compleja en el municipio.

Palabras clave: programa deportivo-recreativo/ conductas de riesgo/ adolescentes

Abstract:

The investigation that presents a: It Programs sport-recreational for the sport for all in adolescents of the community of the High one of the Hospital municipality Buey Arriba, it intends to contribute to the decrease of the negative manifestations that it are presented in these adolescents, through sport and recreational activities, propitiating besides health, well-being, integration to the society, formation of moral and human securities, offering the opportunity to use their time in spontaneous and organized occupations. The activities of the program respond to the necessities and the adolescents' interests, in these different methods of the theoretical, empiric and statistical level were used. The evaluation of the impact of the program allowed the author to affirm that the proposed objectives were completed and that it was feasible its

application in the community of the High one of the Hospital to constitute a complex community in the municipality.

Words key: it programs sport-recreational / behaviors of risk / adolescents

Introducción:

La comunidad - espacio social donde reside cada persona - se considera el escenario fundamental para el desarrollo de actividades físico-deportivo-recreativas en función de favorecer las necesidades de sus miembros, para propiciar el alcance de estas metas.

Esto implica que para realizar actividades físico-deportivo-recreativas para el Deporte para Todos como parte del trabajo comunitario, debe partirse del fomento y consolidación de lo común a un grupo, de buscar lo que los une en ese espacio geográfico dado, en correspondencia con la zona que la comunidad ocupa, sea urbana o rural. Siempre que se desarrollen proyectos sociales, se deben tener en cuenta: las características de la comunidad, sus tradiciones culturales, sus diversas maneras de expresión, sus intereses comunes, sus inquietudes, los problemas sociales que más les afectan, los grupos sociales de mayor riesgo.

El barrio se convierte en un espacio privilegiado para efectuar aquellas acciones que produzcan un cambio social.

Lo antes expuesto permite afirmar a la autora que se ha dado tratamiento desde varias aristas al Deporte para Todos como vía para transformar modos de actuación desde edades tempranas hasta la adultez, sin embargo, es posible referir que en la búsqueda realizada los programas existentes no siempre integran las actividades deportivo-recreativas para el Deporte para Todos en adolescentes de comunidades complejas.

La comunidad "Alto del Hospital", del municipio Buey Arriba, está identificada por la Comisión Municipal de Prevención, del Consejo de la Administración Municipal, como una comunidad socialmente compleja, en esta, el tiempo libre se ha convertido en un espacio para las adicciones, sobre todo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo de psicofármacos; lo que se refleja también la deserción escolar, el poco vínculo laboral, el embarazo precoz, los intentos suicidas y la desocupación laboral. La misma cuenta con un porcentaje significativo de adolescentes, que comienzan ya a manifestar conductas negativas.

La autora a través de la aplicación de varios métodos investigativos, y a partir de las experiencias acumuladas por varios años de inserción a las tareas comunitarias y físico deportivas identificó las siguientes insuficiencias:

- Es insuficiente la práctica de deporte para todos entre adolescentes de la comunidad del “Alto del Hospital”.
- No son sistemáticas las actividades que se planifican para la distracción, entretenimiento y empleo útil del tiempo de los adolescentes. Los fines de semana, son nulas las opciones deportivas y recreativas para los adolescentes.
- No se aprovechan las potencialidades de las actividades deportivo-recreativas en función de disminuir manifestaciones negativas en los adolescentes como la deserción escolar, el consumo de sustancias tóxicas, el embarazo precoz, entre otras.

Resumiendo, para esta comunidad no existe un programa de Deporte para Todos, específico para adolescentes, concebido con una perspectiva integral que imbrique tanto al deporte como la recreación, razón por la cual se decide emprender el presente estudio con la finalidad de elaborar un Programa Deportivo-Recreativo en el Deporte para Todos que propicie la modificación de conductas de riesgo en adolescentes de la comunidad del “Alto del Hospital”, del municipio Buey Arriba.

Desarrollo:

Para llevar a cabo la investigación se define como población los 53 adolescentes de la comunidad del “Alto del Hospital”, del municipio Buey Arriba, como muestra 30 adolescentes, lo que representa un 56,6 %, de ellos, 11 son del sexo femenino y 19 del sexo masculino. Se aplicaron encuestas donde se determinan las actividades que realizan los integrantes de la comunidad del “Alto del Hospital”, su nivel de satisfacción, preferencias y necesidades. Declarándose los siguientes criterios de inclusión:

- Estar comprendido entre 12 y 15 años para ambos sexos.
- Pertenecer a la comunidad de referencia.

Diagnóstico del estado actual de la práctica de actividades deportivas-recreativas en los adolescentes.

El nivel de desarrollo socioeconómico es bajo, la situación de las viviendas está en estado crítico. Se encuentran dentro de las zonas con mayores índices de problemas sociales, se reflejan en el alto grado de consumo de sustancias tóxicas, deserción escolar, desocupación

laboral, embarazo precoz, intentos suicidas, malos hábitos alimentarios, poco interés por participar en actividades programadas por las organizaciones.

Dentro de los 53 adolescentes que integran la comunidad, 31 son del sexo masculino y 22 del sexo femenino, tomando como muestra 30. De ellos, 6 son desertores del Sistema Nacional de Educación: 2 por contraer matrimonio, 1 por embarazo precoz, 2 por abandono y por bajo rendimiento académico 1; actualmente se encuentran acompañados 9 y mantienen relaciones de parejas inestables 10; consumen cigarrillos frecuentemente 11 adolescentes, para un 57,8 %; en ocasiones 5, para un 26,3 %; solo 2 refieren que nunca, representando el 6,6 %. En cuanto al café, la mayor parte (23), el 76,6 % admiten consumirlo frecuentemente, solo 2, el 6,6 % en ocasiones y 5 el 16,6 % plantean que nunca. Ningún adolescente refiere consumir otras sustancias nocivas. En los hábitos de estudio; 22 consideran importante estudiar, para un 73,3%, sin embargo, 6 de ellos son desertores, para un 20 %.

A partir de este diagnóstico se precisa la matriz DAFO, donde se determinan las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades, el conocimiento de las mismas posibilita la organización del programa partiendo de un diagnóstico certero.

Enfoque asumido en la conformación del Programa.

Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa.

Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Principales componentes de la estructura del Programa Deportivo-Recreativo para el Deporte para Todos con adolescentes.

- La propuesta parte de cuatro etapas fundamentales:

I. Diagnóstico del estado actual de la práctica de actividades deportivas-recreativas en los adolescentes.

II. Objetivos y Metas del Programa.

III Etapas de Diseño del Programa.

IV. Etapa de Implementación del Programa.

La etapa de diagnóstico incluye: nivel de desarrollo socioeconómico, características grupales y nivel de integración social, magnitud, estructura y contenido, intereses y necesidades, infraestructura económica de la comunidad.

En el programa se definen los objetivos y metas: (Etapa 2), donde se define como:

Objetivo General: Promover un ambiente socio-político favorable en la integración de los adolescentes a las diferentes actividades convocadas por el programa, que garantice una transformación conductual en correspondencia a los fines de la sociedad con un carácter sostenible.

Objetivos Específicos:

- 1.- Dar respuesta a las demandas, necesidades e intereses deportivos y recreativos de los adolescentes de la comunidad del “Alto del Hospital” del municipio Buey Arriba.
- 2.- Diversificar la práctica de las actividades deportivo-recreativas en los adolescentes para el desarrollo del Deporte para Todos en una comunidad compleja.
- 3.- Incorporar masivamente a la práctica de las actividades deportivo-recreativas a los adolescentes de la comunidad del “Alto del Hospital” del municipio Buey Arriba.
- 4.- Lograr una explotación óptima de los recursos, así como las posibilidades que brinda el entorno para el desarrollo de actividades deportivo-recreativas.
- 5.- Contribuir a contrarrestar manifestaciones negativas en los adolescentes a través de la realización de actividades deportivo-recreativas.
- 6.- Promover la divulgación masiva de las actividades deportivo-recreativas en toda la extensión del Consejo Popular y fomentar la cultura por el deporte y la recreación de estos adolescentes, propiciando la formación de valores.
- 7- Propiciar un ambiente de formación, en el que los adolescentes desarrollen potencialidades cognitivas, de hábitos y valores para ser mejores ciudadanos.

Se precisan como Metas:

1. Lograr que los adolescentes consideren al embarazo precoz como una consecuencia negativa para la salud física y mental.
2. Aumentar la estabilidad de la pareja a un 31,0 %.
3. Disminuir a un 30,3 % las relaciones inestables de la pareja.
4. Disminuir en 3,0 % el consumo de cigarrillos con frecuencia.
5. Lograr aumentar a un 70,0 % la cantidad de adolescentes que no consumen cigarrillos.
6. Lograr que el adolescente que consume bebidas alcohólicas con frecuencia, abandone este hábito dañino.
7. Aumentar a un 52,3 % la cantidad de adolescentes que no consumen bebidas alcohólicas.

8. Disminuir a un 80,5 % el consumo con frecuencia de café.
9. Lograr que todos los adolescentes consideren importante estudiar.
10. Lograr incorporar al Sistema Nacional de Educación a cuatro de los seis adolescentes que se encuentran fuera del mismo.

En la etapa 3 se diseña y aplica el Programa Deportivo-Recreativo para el Deporte para Todos con adolescentes.

Partiendo de ello, dicho programa propicia el desarrollo sociocultural y educativo, promoviendo el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades deportivo- recreativas.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio, la utilización del desarrollo endógeno de la comunidad , objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos del deporte para todos, en las condiciones concretas del desarrollo de este país.

Para la elaboración del programa se tuvieron en cuenta las siguientes premisas:

1. Estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas de Cultura Física, Educación Física y Recreación.
2. Estudio y análisis del contenido de los proyectos comunitarios que se desarrollan en la zona.
3. Resultados de las encuestas, entrevistas realizadas a los adolescentes y otros integrantes de la comunidad. Se tienen en cuenta las necesidades e intereses y los indicadores más afectados.
4. Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con las actividades deportivo-recreativas, aspectos psicológicos, sociológicos y médicos sobre los adolescentes.
5. Vinculación con los centros de salud, de cultura y organizaciones para coordinar el trabajo que puede desarrollarse en la zona

Características generales del Programa de Actividades Recreativas para los adolescentes de la comunidad socialmente compleja:

1. Variedad al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
2. Se utilizan diversas técnicas de trabajo: individual y en grupo.
3. Organizar la presentación de cada actividad en forma distinta.

4. Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada adolescente, que respondan a sus necesidades cambiantes.

5. Actividades de fácil y rápida ejecución, divertidas y placenteras, económicas, educativas y que permitan la integración de los adolescentes a la comunidad.

El programa deportivo-recreativo incluye las siguientes actividades:

Realización de encuentros deportivos

Objetivo: Lograr mayor unión y participación de los adolescentes en las actividades.

Desarrollo: Se establecen parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona, siempre con un representante.

Reglas:

- Se agruparán en dependencia del deporte por sexo.
- El equipo ganador participará en un intercambio con una gloria deportiva del municipio.

Plan de la calle

Objetivo: Sensibilizar a los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se pueden desarrollar en la comunidad.

Desarrollo: Consiste en desarrollar con los adolescentes distintas manifestaciones deportivas y recreativas, con un carácter espontáneo.

Reglas:

- Se estimulará al que logre sumar mayor cantidad de participantes a su manifestación.

Video debate

Objetivo: Distraer y ocupar a los adolescentes de manera profiláctica, logrando una cultura general-integral.

Desarrollo: Se organiza de manera que todos los adolescentes participen de forma entusiasta en las actividades, se coordina con la escuela y se proyecta el video en ese centro, con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad. Los videos proyectados son los siguientes:

- Tony Meléndez
- Encuentro con los cinco

Consideraciones generales sobre el Programa Deportivo-Recreativo.

Es importante tener presente que los adolescentes a los que va dirigido el programa representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde el deporte y la recreación son factores coadyuvantes en este proceso.

Es por ello que se deben tener presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 12 y 15 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en los fenómenos de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independizarse.

Sus principales opiniones muestran el consenso logrado a partir de las siguientes regularidades:

- El programa constituye una oferta novedosa, por cuanto contempla detalladamente las vías para la concreción de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades deportivo-recreativas con el desarrollo de hábitos y valores positivos en la formación de estos adolescentes.
- La aplicación de los métodos anteriores han permitido a la autora determinar la factibilidad del programa elaborado, el impacto positivo alcanzado en la comunidad y su posible evaluación como programa alternativo en el trabajo comunitario que se realiza en el municipio a fin de elevar la calidad de vida de la población.

Conclusiones:

- El diagnóstico realizado demostró las principales características, necesidades e intereses en los adolescentes de una comunidad compleja, así como la necesidad de intervenir desde la perspectiva del Deporte y la Recreación.
- La consulta de especialistas permitió constatar el alto grado de efectividad de las actividades contenidas en el programa, así como su nivel de aplicabilidad en otras comunidades.
- La aplicación del Programa Deportivo-Recreativo propició la modificación de conductas de riesgo en los adolescentes estudiados, demostrándose la efectividad del mismo.

Citas y notas:

1. Ana María González Soca y Carmen Reynoso Capiro. (2004). *Nociones de sociología, psicología y pedagogía*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Héctor Aria. (1995). *La Comunidad y su Escuela*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Laura Domínguez García. (2003). Conferencias Introdutorias. En: *Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas*. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
4. Luís Nogueira. (1986). *La práctica y teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un modelo*. España, Editorial. Murcia.
5. Magda Mesa Anoceto. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. Ciudad de la Habana, Editorial José Martí.