

Programa de actividades físico-recreativas como alternativa de intervención psicológica.
(original)

Reiner Zayas-Tornés: Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Carlos Manuel Girón-Tamayo. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Emilia Minerva Rodríguez-Cedeño. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación se desarrolló en la comunidad Ciro Redondo del municipio Bayamo, con el objetivo contribuir a la integración social de las personas alcohólicas. En la misma se aborda la temática de la toxicomanía enfocada hacia el hombre, en particular el hábito tóxico de consumo de alcohol con sus manifestaciones psico-sociales y anatomofisiológicas desfavorables. La muestra estuvo integrada por 15 sujetos, de ellos 14 hombres y 1 mujer, comprendidos en las edades de 30 a 45 años. Se pudo constatar el estado inicial de la muestra y su tratamiento desde la Cultura Física Comunitaria y a partir de este estudio desarrollar diferentes acciones para contribuir a la integración social de estas personas, a partir del diseño y aplicación de un programa de actividades físico-recreativas en el contexto comunitario de referencia. Se comprobó la incidencia positiva de las actividades en el cambio de conducta y el impacto en el comportamiento social de los alcohólicos.

Palabras clave: alcoholismo/ toxicomanía/ acciones/ programa de actividades físico-recreativas

Abstract:

The research was developed in the community Round Ciro of the municipality Bayamo, with the objective to contribute to the social integration of alcoholic people. In the same one the thematic of the toxicomania is approached focused toward the man, in particular the toxic habit of consumption of alcohol with their psico-social manifestations and unfavorable anatomofisiológicas. The sample was integrated by 15 fellows, of them 14 men and 1 woman, understood in the ages from 30 to 45 years. You could verify the initial state of the sample and their treatment from the Community Physical Culture and starting from this study to develop different actions to contribute to the social integration of these people, starting from the design and application of a program of physical-recreational activities in the community context of

reference. Was proven the positive incidence of the activities in the behavior change and the impact in the social behavior of the alcoholics.

Words key: alcoholism / toxicomania / you work / program of physical-recreational activities

Introducción:

El alcoholismo ha sido objeto de diferentes investigaciones comunitarias en el ámbito mundial, enfocadas desde diferentes ciencias, entre las cuales se destacan: la sociología, la antropología, la psicología, las fisiológicas y médicas entre otras, todas ellas, preocupadas por brindar una solución a uno de los flagelos que ha venido incrementándose como consecuencia del comercio indiscriminado de alcoholes y sus derivados.

Existen algunos estudios en Cuba sobre alcoholismo que se han referido a la repercusión social del mismo desde diferentes enfoques o ciencias, muchos son de corte psicológico (González Menéndez- 1989, 19992, 2002, 2007) y algunos desde la sociología, tal es el caso de Ramírez (2004). Muchas son las propuestas de proyectos de trabajo comunitarios que plantean vías sanas de entretenimiento y distracción para la comunidad en busca de superar el nivel de consumo de alcohol en el contexto comunitario cubano.

En la Provincia de Granma las investigaciones sociales se han incrementado, sobre todo, aquellas que tienen una alta incidencia en la población, personas con problemas mentales y otros como el alcoholismo, insertando las diferentes disciplinas como la psicología, el trabajo social, entre otros.

La idea que anima esta investigación es, que la Cultura Física en general, como uno de los mayores logros obtenidos como proceso de rehabilitación de fármaco- dependientes, puede resultar también una de las acciones más vitales, que a nuestro juicio, se deben llevar a cabo en un proceso de rehabilitación, pues la misma utiliza medios terapéuticos para la recuperación de enfermedades y dentro de estos, los ejercicios físicos como los principales estimuladores de las funciones vitales del organismo que influyen en el grado de reacción de todo el cuerpo, la misma, constituye un proceso terapéutico pedagógico que contribuye al correcto desarrollo del sistema nervioso, conlleva a efectos psíquicos favorables, conduciendo a un estado físico satisfactorio que incrementa la capacidad de trabajo.

Desarrollo:

La palabra alcohol, derivada del vocablo árabe alkune, significa esencia y su uso como bebida comenzó siendo parte de ritos religiosos en comunidades primitivas, ya que luego de su ingestión sentían que podían acercarse y hablar con los dioses. En el año 800 (a.n.e) se descubrió el proceso de destilación del alcohol y ya 400 años después Hipócrates describió “la locura alcohólica”. Desde entonces se usa y abusa del alcohol.

En la década de los 60 se establece una de las más difundidas definiciones sobre alcoholismo (Jellinek. E) en la cual se considera al alcoholismo como “...todo uso de bebidas alcohólicas que causase daño de cualquier tipo al individuo, a la sociedad, o las dos...” este criterio se refuerza en la década de los 70 con la definición emitida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que es asumida, en cuanto al alcance de la enfermedad de acuerdo a los daños que involucra, y en la cual se plantea “...El alcoholismo es un trastorno conductual crónico manifestado por repetidas ingestas de alcohol, excesivas respecto a las normas dietéticas y sociales de la comunidad y que acaban interfiriendo la salud o las funciones económicas y sociales del bebedor...”(OMS: Glosario de trastornos mentales y guía para su clasificación. Ginebra).

En la actualidad las terapias para el tratamiento a los pacientes alcohólicos parten de un enfoque integrador, que resulta efectivo, pues se imbrican diferentes recursos, tanto de carácter biológico como psicológico y social, como también técnicas o procedimientos individuales y grupales, en este sentido se considera fundamental, la idea de que en el proceso de rehabilitación la Cultura Física está llamada a desempeñar un papel importante, a partir de las potencialidades profilácticas, terapéuticas y de rehabilitación que esta encierra.

González Menéndez establece el siguiente criterio, que es asumido, acerca de las vías patogenéticas en el alcoholismo. Establece seis vías básicas que conducen a las toxicomanías, ellas son: La Sociocultural, hedónica, asertiva, evasiva, sintomática y la constitucional.

Se asume un criterio de clasificación que constituye uno de los más acabados de los consultados, el ofrecido por González Menéndez y el cual engloba indicadores epidemiológicos, patogenéticas, nosográficos y evolutivos y que se mueve entre dos polos opuestos: el sujeto totalmente abstinentes y el alcohólico complicado en fase terminal o final, es decir, entre la

normalidad y la enfermedad, a partir de las cuales se establece el siguiente espectro de categorías.

Espectro de categorías según González Menéndez.

NORMALIDAD: Abstinente total, bebedor excepcional o discreto y bebedor social.

ENFERMEDAD: Bebedor abusivo sin dependencia, dependiente alcohólico sin complicaciones, dependiente alcohólico complicado y dependiente alcohólico en fase final o Terminal.

Principales consecuencias derivadas del alcoholismo.

Sin llegar a una situación tan fatal como el " Delirium tremens ", o complicaciones terminales, el alcoholismo puede producir una serie de enfermedades o problemas de diversa índole (fisiológicos, psicológicos y sociales), es decir, que pueden abarcar las diversas áreas de construcción y desarrollo de la personalidad.

Proceso de rehabilitación de pacientes alcohólicos. Implicaciones desde la Cultura Física.

Una definición integradora del proceso de rehabilitación y la que compartimos, es expresada por Suárez Martínez (2009), este lo considera como "...un proceso global y continuo de duración limitada y con objetivos definidos, encaminados a promover y lograr niveles óptimos de independencia física y habilidades funcionales con ajustes biológicos, psicológicos, sociales, espirituales, vocacional y económico que le permitan llevar de forma libre e independiente su propia vida, logrando que el individuo recupere su estado funcional óptimo, tanto en el hogar como en la comunidad en la medida que lo permita la utilización apropiada de todas sus capacidades..."

Existe coincidencia en el criterio de diferentes autores en cuanto a las etapas o momentos que requiere el proceso terapéutico-rehabilitatorio del alcoholismo y otras toxicomanías (Feuerlein, J; Glatt, M; González Menéndez; Suárez Martínez). A grandes rasgos, se puede señalar que estos criterios se resumen en las siguientes etapas:

Confrontación y aceptación del tratamiento, convenio o alianza entre el enfermo y el terapeuta (contrato), desintoxicación (temprana y tardía), deshabitación y readaptación, desarrollo del nuevo estilo de vida y ayuda mutua.

Sostenemos la idea de que la Cultura Física desde sus diferentes componentes ofrece amplias posibilidades de contribución para el proceso de rehabilitación de los pacientes alcohólicos, de hecho existen investigaciones relacionadas con la utilización del ejercicio físico

en estas funciones (Sime; Ragling y Morgan; Niedman y Pedersen; Weiss; Ramón Alonso), en ellas se comprobó la respuesta al ejercicio entre pacientes alcohólicos practicantes y no practicantes del deporte, quedando demostradas las mejoras en cuanto a los valores de percepción física y autoestima, el ejercicio de intensidad moderada redujo el número de días de enfermedad, derivado de la reducción de hormonas relacionadas con el estrés y los niveles de ansiedad y depresión.

Actualmente se identifican tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud, según Airasca D. (2002), el proceso de rehabilitación de los pacientes alcohólicos: *La perspectiva preventiva, la perspectiva rehabilitadora y la perspectiva orientada al bienestar.*

En Cuba algunos autores hacen alusión a la actividad física y su importancia dentro de un tratamiento para la rehabilitación de personas que padecen de alcoholismo, particularmente González Menéndez, considerado como el padre de la rehabilitación de pacientes alcohólicos y otras adicciones en este país.

Esta investigación tiene en cuenta las potencialidades rehabilitadoras de la actividad física y la recreación, que conducen hacia la utilización de esta actividad como una alternativa de intervención psicológica, para lograr una adecuada rehabilitación que necesitan todas aquellas personas o sujetos que en un momento de su vida se han inclinado hacia algunas adicciones, a diferencia de las prácticas clínicas, el programa que se propone se implementa directamente en el entorno comunitario, con la participación de la familia y sus pobladores.

La rehabilitación tiene como meta integrar a los enfermos dentro de la sociedad, con el máximo de prerrogativas e integridad suficiente para que recuperen todas las facultades en la fase de curación, y en el peor de los casos, cuando la enfermedad progresa y la esperanza tiende a perderse, se encuentren protegidos con todo el calor humano para una eficaz atenuación, de hecho, la rehabilitación de los enfermos alcohólicos no es sencilla, su objetivo es conseguir la integración al conglomerado social de los pacientes, liberados de todas sus motivaciones psicofísicas, devolverlos con las mismas capacidades es la meta propuesta, labor ardua y de profundo contenido humanista.

Programa Recreativo

Generalidades del programa.

El programa está elaborado para su aplicación en el proceso de rehabilitación de pacientes alcohólicos, de modo que contribuya a la integración social de los sujetos, a partir de la

incidencia de las actividades físico-recreativas en la construcción de una adecuada actitud recreativa, el efecto renovador físico y mental de las mismas, el esparcimiento y el surgimiento de experiencias vivenciales positivas.

Objetivos y metas.

- Lograr la restitución y/o fortalecimiento de las capacidades físicas, así como el adecuado estado psicológico y los hábitos de higiene que permitan su integración social a partir de realizar con éxito las tareas que le plantea la familia y la sociedad.

- Garantizar en los pacientes alcohólicos una habilitación física y mental, logrando un mejoramiento de la salud, el empleo correcto de su tiempo libre y una mejoría de sus relaciones interpersonales en el entorno familiar y comunitario.

- Ejercer, a través de la realización de las actividades físico- recreativas, una función de formación, comunicación y acompañamiento que permita la construcción de capacidades de socialización en los pacientes alcohólicos.

Programa de actividades físico-recreativas específico.

Actividad 1: "Festival de juegos pasivos." Actividad en la comunidad.

Actividad 2: "Paseo boulevard de la ciudad de Bayamo"

Actividad 3: "Cante su canción preferida" Actividad en la comunidad.

Actividad 4: "Bailando con la escoba" Actividad en la comunidad.

Actividad 5: "Dando regalos" Actividad en la comunidad.

Actividad 6: "La pesca "Actividad en la comunidad.

Actividad 7: "Actividades recreativas familiares y de animación entre los alcohólicos"

Actividad 8: "Excursión conozca a "manzanillo"

Actividad 9: "Excursión a playa carenero" y recorrido por la zona del parque nacional desembarco del Granma.

Actividad 10: "Intercambio recreativo-cultural con el grupo de alcohólicos anónimos".
Actividad en la comunidad.

Actividad 11: "Festival deportivo recreativo". Actividad en la comunidad.

Las actividades que contempla el festival son:

Juegos pre-deportivos de media intensidad física, juegos didácticos, juegos de mesas, juegos de relevos, competencias de bailes y competencia de cantos.

Actividad 12: "Actividades recreativas culturales en la sala de video de la comunidad"

Actividad 13: Cumpleaños Colectivos.

Actividad 14: Gimnasia Básica.

Actividad 15: Actividades de acompañamiento psicológico.

Indicadores e instrumentos de medición en la evaluación del impacto del programa en la integración social de los pacientes alcohólicos.

- De las relaciones interpersonales: en entrevista realizada a la familia, el 100 % manifestó que las relaciones entre los sujetos de la muestra y los familiares, así como con los comunitarios mejoraron, lo que se corroboró también a través de la observación participante. La disposición de los familiares a participar como miembros del grupo y de los pobladores a ser también partícipes de las actividades y colaborar en ellas también constituyó un indicador de la mejoría en las relaciones. En la entrevista para conocer el efecto del programa en los modos de actuación de los pacientes, los mismos consideraron que su forma de actuar había cambiado, se mantenían en estado de abstinencia y con otra visión de la vida y las relaciones.

- Participación en las actividades programadas: según el registro de asistencia realizado se obtuvo un índice de participación del 89 %, así como un 91 % de permanencia en las mismas, los cuales se consideran significativos, teniendo en cuenta el grado de enajenación social en el que se encontraban los integrantes del grupo, en la entrevista realizada a la familia se constató que los alcohólicos han tenido buena disposición a participar en las actividades, así como buena motivación.

- Avances en la actividad laboral: se incorporaron a la actividad laboral 5 de los integrantes del grupo, el 33 % de la muestra, en los oficios de albañil por cuenta propia, custodio, campaña antivectorial y la agricultura, 5 de los que se mantenían realizando actividades laborales mejoraron su actitud ante el trabajo, sobre todo su asistencia y responsabilidad.

- Nivel de satisfacción con la realización de las actividades: para la evaluación se utilizó el cuestionario de estado de satisfacción el cual se procesó a través del Cuadro Lógico de Ladov.

El índice de satisfacción grupal de 0,6 obtenido en el grupo se encuentra en el intervalo de 0,5 y 1 lo que indica que de forma general en la muestra existe clara satisfacción por las actividades realizadas.

- Estado emocional de los pacientes: el test para evaluar la ansiedad mostró algunos cambios, particularmente, en lo relacionado con la ansiedad como estado (reactiva) en este caso se

observó que se redujeron los niveles altos de ansiedad a niveles medios, en un 40 % de la muestra, en el caso de la ansiedad como rasgo las variaciones no fueron significativas.

Con relación a la depresión se registraron valores más favorables, después de aplicadas las actividades el 70 % de la muestra se encuentra en niveles moderados de depresión, caracterizados por un cambio en la visión de sentido de la vida, una visión más optimista de la misma.

Conclusiones:

-La estructuración del programa de actividades físico-recreativas como alternativa de intervención psicológica para las personas diagnosticadas alcohólicas, permitió una transformación, expresada en la integración social de los sujetos, demostrando la factibilidad y aplicabilidad del mismo.

Citas y notas:

1. Alcoholismo y sociedad, tendencia actuales. Rev. Cubana, Medicina. Militar 2004. Disponible en: <http://www.bvs.sld.cu/> . Consultado: diciembre 2008.
2. Colectivo de autores. (2006). Ejercicios físicos y rehabilitación. La Habana, Editorial Deportes.
3. R. González Menéndez. (1987). Alcoholismo. Rev. Medicina General Integral. Universidad de Ciencias Médicas. La Habana.
4. R. Hernández González. (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. La Habana, Editorial Deportes.
5. El alcoholismo. Principales afectaciones en los contextos familiar y social. Disponible en: <http://bvs.sld.cu/> Consultado. Agosto 23 de 2009.
6. Aldo Pérez Sánchez. (2003). Fundamentos Metodológicos de la Recreación. Material Didáctico del Departamento de Recreación Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana.
7. S.N. Popov. (1988). La Cultura Física Terapéutica. Moscú. Editorial Raduga.