

Estrategia físico-recreativa: una vía para disminuir las conductas de riesgo en adolescentes del sexo masculino.

Juan David Mendoza-Moreno

Javier Armando León-Casado

Resumen:

En esta investigación se plantea una estrategia físico-recreativa que conduce a la disminución de las conductas de riesgo en adolescentes del sexo masculino con tendencia a la adicción alcohólica en la comunidad "Cabezada" del municipio "Yara". Para la misma se tomó como muestra 64 adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 18 años, los que mediante un estudio integral, incluyendo los factores de la comunidad, se consideran potenciales adictos a las bebidas alcohólicas convencionales y no convencionales, dadas las influencias directas e indirectas, crónicas y agudas; lo que influye en la elevada tasa de deserción al estudio y al desempleo; motivados entre otras por la insuficiente oferta hacia las actividades físico-recreativas y por las tradiciones de la población. Las acciones aplicadas están marcadas esencialmente por el grado de compatibilidad ante las necesidades objetivas, subjetivas y las características biopsicosociales de la población en estudio y su desarrollo en un escenario propicio. A través del proceder investigativo se logró incidir positivamente en los factores predominantes que contribuyen a la adicción alcohólica en estos jóvenes, lo que propició el empleo adecuado del tiempo libre y el mejoramiento del comportamiento social en la comunidad.

Palabras clave: estrategia físico recreativas/ conductas de riesgo/ adolescentes

Abstract:

This investigation thinks about a recreational strategy physique that leads to the decrease of the behaviors of risk in adolescents of the masculine sex with tendency to the alcoholic addiction in the community of Butt of the municipality of Yara. For the same one he/she took as population to 64 adolescents and their ages are understood among those of 13 to 18 years, those that by means of an integral study, including the factors of the community, they consider to be determined as addicted potentials to the conventional and not conventional, given alcoholic drinks the direct and indirect, chronic and sharp influences; what influences in the high

desertion rate to the study and the unemployment; motivated among others by the insufficient offers toward of recreational activities physique and for this population's traditions. The applied stocks are marked essentially for the grade of compatibility before the objective, subjective necessities and the population's characteristic biopsicosocial in study and their development in a favorable scenario. Through proceeding investigative it was possible to impact positively in the predominant factors that contribute to the alcoholic addiction in these youths, what propitiated the employment of the free time and to improve their social behavior in the community.

Words key: recreational strategy physique / behaviors of risk / adolescents

Introducción:

La sociedad cubana actual ha definido como prioridad la formación de ciudadanos integrales, capaces de pensar y actuar correctamente y así contribuir a la transformación de la sociedad y a la formación del hombre nuevo. Esta es una de las metas: educar a las nuevas generaciones para evitar el consumo del alcohol en nuestros jóvenes.

La recreación garantiza el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica de las actividades físicas y recreativas y el aprovechamiento del tiempo libre. Todo promotor de recreación que actúa a través del sistema recreativo cubano posibilita que la comunidad utilice los espacios apropiados para el desarrollo de las actividades físico recreativas en un ambiente familiar adecuado.

Son muchas las actividades que se desarrollan en este sentido, sin embargo, los jóvenes en las actividades de promoción social y cultural emplean las bebidas alcohólicas como vía para satisfacer otras necesidades, lo que trae como consecuencia la adopción de actitudes negativas y repudiadas por los miembros de la comunidad.

El consumo de alcohol representa hoy uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, y a pesar de la acción orientadora y profiláctica de los promotores, trabajadores sociales y personal de salud, todavía sigue arraigado en las comunidades rurales, lo cual trae como consecuencia que los jóvenes del sexo masculino adopten una posición negativa en su comportamiento social.

El estudio integral con todos los factores de la comunidad "Cabezada", en el municipio "Yara", ha identificado a los jóvenes del sexo masculino como un sector potencial a la adicción alcohólica, siendo catalogados como altos consumidores de bebidas alcohólicas convencionales y no convencionales, por influencias directas del núcleo familiar y del hogar, es decir, las que

proceden de las tradiciones, referencias o herencias familiares, lo cual se ha agravado por la elevada tasa de desempleo en este sector, el abandono de los estudios, el inadecuado empleo del tiempo libre, la inactividad social, la insuficiente infraestructura y espacios recreativos, las nulas ofertas gastronómicas y las pocas opciones recreativas con que cuentan.

Teniendo como antecedente estas premisas los autores se proponen disminuir los factores de riesgo a la adicción alcohólica en jóvenes del sexo masculino de la comunidad “Cabezada” del municipio “Yara” a través de una Estrategia Físico-Recreativa.

Desarrollo:

Cabezada se considera una comunidad rural y agrícola, creada después del ciclón Flora en el año 1963. Posee una extensión territorial de 11/2 km², con una población de 457 habitantes, los que se agrupan en la circunscripción 50, con un total de 5 CDR, tiene un consultorio médico de la familia, una escuela primaria y una bodega mixta. Su producción fundamental es el arroz.

La comunidad no exhibe círculo social ni otras que permitan la adecuada socialización de los comunitarios, entre ellos los jóvenes.

Caracterización de los jóvenes objeto de estudio.

La muestra integra los Comités de Defensa de la Revolución (CDR), el índice de ocupación laboral lo conforman 30 jóvenes, incorporados a Secciones Sindicales, militando además en las Milicias de Tropas Territoriales, 8 poseen bajo nivel cultural, la fuerza laboral se dedica a las atenciones agrícolas como vía de sustento, por lo que existe un elevado margen de ociosidad y de tiempo libre, ya que se dispone de las tardes y de los fines de semanas para actuar libremente. En los ratos libres y luego de las ocupaciones diarias, la agrupación social desemboca directamente en la ingestión de bebidas alcohólicas, las que la mayoría de las veces suceden en el entorno familiar.

En este caso dichas acciones se manifiestan en un rango de 89,4% de los muestreados, lo que se considera como un valor alto en la conducta que asumen. Estos jóvenes exponen estar conscientes del efecto social negativo que reflejan en los diferentes escenarios de la vida social. De ellos; 34, para un 40%, cada vez que toman incurren en acciones negativas.

Las pocas opciones que brinda la comunidad, las condiciones de vida de estos, la renuencia por el trabajo, el bajo grado de escolaridad, la inestabilidad familiar en la influencia

de los padres y la familia, el machismo y las tradiciones del varón y el entorno comunitario influyen en el comportamiento de estos jóvenes.

De los 64 jóvenes; 45, que representan el 70,2% reconocen la importancia de la práctica deportiva y físico-recreativa como vía para lograr un cambio en la formación y comportamiento de las nuevas generaciones. Ello demanda de acciones comunitarias que posean un alcance hacia los jóvenes del sexo masculino, clasificados como potencial a la adicción alcohólica, para inducirlos hacia la práctica de actividades que permitan alejarlos de este vicio.

Propuesta de actividades físico-recreativas.

En un período de tiempo de 6 meses se propone efectuar un ciclo de actividades físico-recreativas concebidas en una estrategia para facilitar el desarrollo integral de los jóvenes que poseen esta conducta. Ello comprende la divulgación y el contagio afectivo en busca de una elevada promoción hacia este tipo de actividades, lo cual permite satisfacer las necesidades de los sujetos.

Actividad 1.

Nombre: Competencia de dominó.

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular “Los Cayos” del municipio Yara convoca a los adolescentes a participar en el torneo de corta duración de dominó 49 aniversarios de la Revolución.

Fecha de emisión: 20 de noviembre de 2009.

Fecha de cierre de inscripción: 27 de diciembre de 2009

Las bases son:

- Pueden participar por parejas. La competencia se celebrará en el área que comprende la escuela, el día 25 de noviembre a las 4:00 p.m. hasta las 8:00 p.m. Se jugará todos contra todos el domingo.
- El acto inaugural se realizará el día 25 de noviembre a las 3:30 p.m. en la escuela, la clausura el mismo día a las 8:45 p.m.
- Se utilizará el reglamento oficial.
- Se jugará un todos contra todos, en caso de existir empate se desempata con un juego.
- Se premiarán con diplomas y reconocimientos a los equipos que ocupen los tres primeros lugares, así como al jugador más destacado y a la mejor pareja de árbitros.

Actividad 2.

Nombre: Festival de béisbol.

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular “Los Cayos” del municipio Yara convoca a los adolescentes de la comunidad Cabezada a participar en el festival de béisbol que se desarrollará en la escuela a partir de las 9:00 a.m.

Objetivo: Propiciar el esparcimiento de la población, especialmente de los jóvenes a través del deporte nacional.

Metodología: se debe planificar.

- Tipo de actividad.
- Medios y materiales.
- Áreas deportivas.

Cantidad de participantes: 30

Actividad 3.

Nombre: Festival de juegos de mesa. (Dominó, Juegos de dama, Parchis)

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular “Los Cayos” convoca a los adolescentes de la comunidad Cabezada a participar en el festival de juegos de mesa (Dominó, Juegos de dama, Parchis) que se realizará en el área de juego de la escuela.

Objetivo: Propiciar la recreación sana de la población adolescente, así como el uso racional del tiempo libre en estas actividades.

Actividad 4.

Nombre: Carrera populares en bicicleta.

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular “Los Cayos” convoca a los adolescentes de la comunidad Cabezada a participar en la carrera en bicicleta que se realizará en el área del frente de la escuela.

Objetivo: Propiciar la recreación sana de la población adolescente, así como el uso racional del tiempo libre en estas actividades.

Actividad 5.

Nombre: Bailoterapia.

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular Los Cayos convoca a los adolescentes de la comunidad Cabezada a participar en la bailoterapia que se realizará frente a la escuela a las 3:00 p.m.

Objetivo: Propiciar el desarrollo físico de los jóvenes a través de los ejercicios bailados.

Metodología:

- Se combinarán pasos de baile con pasos de gimnasia musical aerobia social de bajos y alto impactos.
- Tiempo de duración: 45 minutos a 1 hora.
- Frecuencia: 3 veces por semana.

Actividad 6.

Nombre: Debate y reflexión sobre el uso indebido del alcohol con la participación de los adolescentes y familia.

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular “Los Cayos” convoca a los adolescentes y familias de la comunidad Cabezada a participar en los debates, paneles, mesas redondas, cuestionarios y entrevistas; siempre partiendo de una motivación adecuada que se realizará en el área frente a la escuela a las 4:00 p.m.

Objetivo: Propiciar el debate y reflexión en los adolescentes a partir de los documentos referidos al alcoholismo, así como contribuir al rechazo de su consumo.

Actividad 7.

Nombre: Alcoholismo, criterios comunitarios sobre su prevención y consecuencias.

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular “Los Cayos” convoca a los adolescentes y familias de la comunidad Cabezada a participar en los debates, paneles, mesas redondas, cuestionarios y entrevistas; siempre partiendo de una motivación adecuada que se realizará en el área frente a la escuela a las 4:00 p.m.

Objetivo: Profundizar sobre el consumo de alcohol en una parte de la población adolescente.

Metodología:

- Se utilizó el método cualitativo mediante la técnica de Grupos Focales, y se realizó una investigación de corte epidemiológico, retrospectivo y descriptivo.

- Se evidenció un consumo creciente de alcohol en adolescentes, predominando en el sexo masculino, identificándose condiciones del medio que propician su consumo y prácticas que pueden calificarse como conductas de riesgo.
- Se demostró que existen percepciones distorsionadas e insuficiente información sobre el alcoholismo.
- Se conocieron formas de actuación en la comunidad ante esta problemática de salud mental.

Actividad 8.

Nombre: Software "El alcohol, droga que destruye".

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular de Los Cayos convoca a los adolescentes de la comunidad de Cabezada a participar en el visionaje del Software sobre el alcoholismo; siempre partiendo de una motivación adecuada que se realizará en el área fija de la escuela a las 4:00 p.m.

Objetivo: Concientizar las graves implicaciones personales y sociales del consumo ilícito del alcohol.

Metodología:

- Tiempo de duración: 45 minutos a 1 hora.
- Frecuencia: 1 vez por semana.

Actividad 9.

Nombre: Cine debate con adolescentes y familiares.

Convocatoria.

El Combinado Deportivo del Consejo Popular "Los Cayos" convoca a los adolescentes de la comunidad Cabezada a participar en el visionaje del material didáctico del uso indebido del alcohol; siempre partiendo de una motivación adecuada que se realizará en la escuela a las 4:00 p.m.

Objetivo: Concientizar las graves implicaciones personales y sociales del consumo ilícito del alcohol.

Metodología:

Estrategia físico-recreativa...

- Tiempo de duración: 1 hora.
- Frecuencia: 2 veces al mes.

Conclusiones:

- El entorno de la comunidad “Cabezada” bajo la situación existente condiciona la multiplicidad de factores de riesgos para diversas conductas sociales distorsionadas y la adicción alcohólica clasifica como una de las más eminentes.
- Los resultados arrojados por la guía de observación, las encuestas de los usuarios y la triangulación múltiple, con un 81,2% de evaluación de Bien permite aceptar que las actividades físico-recreativas contribuyen a minimizar los factores de riesgo a la adicción alcohólica en adolescentes de sexo masculino en la comunidad “Cabezada”.
- El criterio de los expertos, usuarios y de los técnicos deportivos y recreativos en la triangulación calificó de Bien en un 83% la compatibilidad de las actividades con los intereses y necesidades de los usuarios, el buen nivel técnico, científico y metodológico, la contribución a minimizar la adicción alcohólica en adolescentes de sexo masculino en la comunidad “Cabezada” y su factibilidad de aplicación.

Citas y notas:

- 1- C. Arthur Guyton. (1987). Fisiología Humana. La Habana, Editorial Revolucionaria.
- 2- Roberto Hernández Corvo. (1987). Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 3- Aldo Pérez Sánchez y colaboradores. (1997). Recreación. Fundamentos Teórico– Metodológicos. ISCF “Manuel Fajardo”.
- 4- Colectivo de autores. (2001). Psicología para Educadores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 5- R. González Menéndez, R. Ochoa Soto. (1998). Compilación de artículo acerca del alcoholismo y su prevención. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 6- Leonardo Sánchez Santos. (2005). Introducción a la Medicina Integral; El Alcoholismo. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 7- Adolescencia, etapa fundamental. Alcohol y consumo de droga. En UNICEF
- 8- Programa Nacional de Atención Integral a la salud de los Adolescentes. (Agosto 2000). Cuba.

- 9- M. E. Sánchez Acosta y M. González García. (2004). *Psicología general y del desarrollo*. La Habana, Editorial Deportes.
- 10- María E Segura Suárez y colaboradores. (2008). *Psicología para educadores*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.