

Sistema integral de actividades psicofísicas para reducir la tendencia hacia el alcoholismo en jóvenes de 15 a 25 años de una comunidad rural.

Adonis Aguilar-Almaguer. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Luis Alberto Sancesario-Pérez. Filial Universitaria de Cultura Física de Buey Arriba. Granma-Cuba.

Améd Benítez-Pérez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

Se realizó un estudio con una duración de un año, con el objetivo de reducir la tendencia hacia el alcoholismo entre jóvenes de 15 a 25 años de una comunidad rural, a través de un sistema integral de actividades psicofísicas realizadas en un Gimnasio Ecológico al Aire Libre. Para la recolección de los datos se aplicó una encuesta, elaborada según la técnica de escalamiento óptimo tipo Likert para determinar la actitud de los jóvenes objeto de estudio hacia el consumo de alcohol. Al inicio la actitud de los jóvenes era favorable al alcoholismo, volviéndose desfavorable luego de aplicado el sistema propuesto, evidenciándose un creciente rechazo a la ingestión de bebidas alcohólicas.

Palabras clave: jóvenes/ alcoholismo/ actividades psicofísicas.

Abstract:

It was carried out an experimental study of the type pre-experiment, with a duration of one year, developed with the objective of reducing the tendency toward the alcoholism among young from 15 to 25 years of a Cuban rural community, through an integral system of activities psychophysical carried out outdoors in an Ecological Gym. For the gathering of the data a survey was applied, elaborated according to the technique of scaling good type Likert to determine the attitude of the youths study object toward the consumption of alcohol. As technical of statistical prosecution of the information it was applied the percentage calculation and the non parametric test of Wilcoxon of the ranges with sign. At the beginning of the investigation the attitude of the youths was favorable to the alcoholism, unfavorable becoming after having applied the proposed system, being evidenced a growing rejection to the ingestion of alcoholic drinks.

Words key: young / alcoholism / activities psicofísicas.

Introducción:

Los daños producidos por el uso indebido de drogas, entre ellas el alcohol, justifica el empeño de la sociedad por disminuir esta práctica, para lo que es necesario el concurso de todas las entidades involucradas en la formación de las futuras generaciones. El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) con sus acciones, constituye un pilar fundamental en la lucha contra el alcoholismo, aunque en ocasiones estas acciones son mal concebidas o resultan insuficientes para combatir este flagelo, según Pascual Betancourt (2005), que además asevera:

Las características sociales de cada comunidad, las creencias y prácticas culturales más arraigadas entre sus miembros favorecen la aparición de modos y estilos de vida que estimulan el desarrollo de una u otra conducta de riesgo.

Fullerá Bander (2007) en su obra argumenta que: La recreación, como medio para satisfacer el tiempo libre, no es un factor ajeno al desarrollo socioeconómico y político de la sociedad, por el contrario, es una necesidad social que permite el sistemático enriquecimiento físico y espiritual del individuo.

Desarrollar hábitos y conductas sanas a través de las actividades recreativas, charlas educativas, coloquios y actividades físicas, constituye el principal objetivo de las propuestas concebidas por el INDER, es por ello que, sobre este presupuesto, se concibe la necesidad de desarrollar la investigación, con el objetivo de reducir la tendencia hacia el alcoholismo entre jóvenes de 15 a 25 años de una comunidad rural donde existe una alta tasa de incidencia de esta problemática social.

Desarrollo:

Se realizó un estudio experimental del tipo pre-experimento, con una duración de un año, desarrollado con el objetivo de reducir la tendencia hacia el alcoholismo entre jóvenes de 15 a 25 años de una comunidad rural cubana, a través de un sistema de actividades psicofísicas realizadas en un Gimnasio Ecológico al Aire Libre.

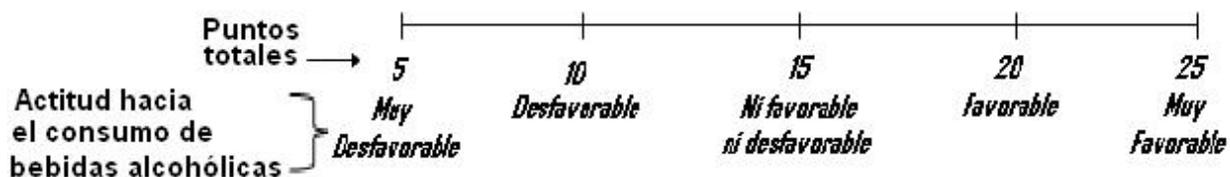
Para la aplicación del sistema integral de actividades psicofísicas propuesto se contó con la participación de un especialista en deporte, cultura física y recreación, el médico del área de salud y un psicólogo.

El universo estudiado estuvo compuesto por los 32 jóvenes con tendencia hacia el consumo de alcohol, residentes en la comunidad rural "Nueva Isla" de Mabay en Bayamo, previamente identificados por el médico de dicha área de salud, se trabajó con el 100 % de estos.

Dichos jóvenes compartían características psicosociales como: inestabilidad emocional, falsa independencia, pérdida del vínculo laboral o de estudio, manifestaciones de enajenación social, abandono de la familia, pésimas relaciones interpersonales, ingestión de bebidas alcohólicas, disminución de los valores morales y volitivos.

Se aplicó una encuesta, elaborada según la técnica de escalamiento óptimo tipo Likert, según Estévez Culler y otras (2004), con el fin de determinar la actitud de los jóvenes objeto de estudio hacia el consumo de alcohol, partiendo de la idea de que la persona actúa ante el objeto de sus símbolos en correspondencia con su actitud ante este; si la actitud es favorable al consumo de bebidas alcohólicas entonces la persona tendrá más tendencia al alcoholismo, en cambio si la actitud es desfavorable entonces la persona manifestará en su comportamiento mayor tendencia al rechazo del consumo de alcohol.

La encuesta estuvo compuesta por 5 afirmaciones con codificación a priori, relacionadas con el consumo de alcohol, acerca de las cuales los encuestados debían responder en qué medida estaban acuerdo con ellas. El resultado final por cada individuo se expresaba cualitativamente a partir de los puntos obtenidos, de la forma siguiente:



Como técnicas de procesamiento estadístico de la información se aplicó el cálculo porcentual y la prueba no paramétrica de Wilcoxon de los rangos con signo, esta última con la finalidad de comparar los resultados del pre-test con los del post-test y determinar la probabilidad de que las diferencias observadas se debieran al azar.

Para la elaboración del Sistema integral de actividades psicofísicas, además de partir de sus características propias (sinergia, homeostasis, entropía, autopoiesis y recursividad), se tuvo en cuenta la intervención desde diferentes ciencias: psicológicas, médicas y de la cultura física, garantizando la posibilidad de integración de estas ciencias que brinda la Teoría General de los Sistemas. Las actividades fueron desarrolladas de forma sistemática diariamente, teniendo en cuenta un cronograma elaborado con este fin, con énfasis en el fin de semana, por ser estos los días que los jóvenes en estudio recurrían al consumo de bebidas alcohólicas.

Sistema integral de actividades psicofísicas.

1. Coloquios sobre:

- Uso indebido de drogas.
- La dieta en la práctica deportiva.
- Salud mental.
- Infecciones de transmisión sexual.

2. Actividades de intervención psicológica grupal:

- Dramatización y debate sobre temas vivenciales de los miembros de grupo.
- Visualización y debate de películas de contenido educativo acorde a la formación de valores morales y volitivos.

3. Actividades físicas:

- Ejercicios de desarrollo físico general superando el propio cuerpo.
- Ejercicios físicos con pesas.
- Competencias de capacidades físicas y fisiculturismo.
- Juegos deportivos (béisbol, voleibol, fútbol, baloncesto.)

4. Actividades recreativas:

- Festivales terrestres.
- Excursiones al río.
- Festivales acuáticos.
- Competencias de bailes.

5. Actividades culturales:

- Visitas a sitios históricos.
- Tertulias.

6. Actividades para elevar los conocimientos sobre la historia del consejo popular:

- Entrevistas grupales con personalidades del deporte y otros perfiles de la vida social del territorio.

Resultados después de aplicadas las actividades

Tabla 1. Actitud ante el consumo de bebidas alcohólicas según test aplicado

Actitud ante el consumo de bebidas alcohólicas	Test			
	Pre-Test		Post-Test	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Muy Desfavorable	0	0	8	25
Desfavorable	0	0	17	53.1
Ni Desfavorable, ni favorable	0	0	4	12.5
Favorable	11	34.4	2	6.3
Muy Favorable	21	65.6	1	3.1
Total	32	100	32	100
*				

*----- $p < 0.01$

En la Tabla 1 se observan los resultados obtenidos según test aplicado. El pre-test reflejó de forma general una actitud favorable hacia el consumo de bebidas alcohólicas, cuestión esta que fundamenta la identificación de los sujetos como personas con tendencia al alcoholismo. De los 32 jóvenes estudiados, el 100 % mostró una actitud entre Favorable y Muy Favorable hacia el consumo, ubicándose a su vez la mayoría de estos en la categoría de actitud Muy Favorable, en cambio ningún sujeto evidenció una actitud Desfavorable o Muy Desfavorable.

Estos resultados avalan la necesidad inicial de emprender el estudio e intervenir de forma integral en la modificación de la actitud de estos jóvenes que iban camino a convertirse en verdaderos alcohólicos y en cuya conducta ya se reflejaba.

Una vez aplicada la propuesta de solución durante un año y el post-test, se evidenciaron cambios positivos en la conducta de los jóvenes en estudio hacia el consumo de bebidas alcohólicas, expresados en el hecho de que sólo un 9.4 % de estos mostró una actitud entre Favorable y Muy Favorable, en cambio, el por ciento de jóvenes que evolucionó hacia una actitud entre Desfavorable y Muy Desfavorable fue del 58.1 % (Tabla 1).

Al aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon de los rangos con signo se conoció que la probabilidad de que las diferencias observadas entre un test y otro se debieran al azar fue

inferior a 0.01, por lo que es posible inferir, con un 99 % de confianza que dichos cambios favorables se debieron al efecto de la aplicación del sistema integral de actividades psicofísicas.

Todo ello aporta evidencias suficientes para reconocer la efectividad y factibilidad de la propuesta en función del objetivo para el cual se elaboró, dada su construcción sobre la base de teorías psicológicas y biológicas que sugieren el efecto positivo del ejercicio físico, la socialización y el sano empleo del tiempo libre sobre la actitud de los individuos hacia prácticas conductuales de riesgo como el consumo de bebidas alcohólicas.

Conclusiones:

-La aplicación del sistema de actividades propuesto favorece el proceso de intervención comunitaria sobre conductas de riesgo, modificando significativamente la actitud hacia el consumo de bebidas alcohólicas en los jóvenes con tendencia al alcoholismo.

Citas y notas:

1. Esther Báxter Pérez. (2007). *Educación en Valores: tarea y reto de la sociedad*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. M. Cañizares Hernández. (2004). *Psicología y Equipo Deportivo*. La Habana, Editorial Deportes.
3. L. Domínguez García. (2005). *Psicología del Desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de Lecturas*. La Habana, Editorial Félix Varela.
4. Migdalia Estévez Cullel y otras. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su Metodología*. La Habana, Editorial Deportes.
5. P. Fullera Bander. (2007). *Recreación comunitaria*. La Habana, INDER.
6. Ricardo González Menéndez. (2005). *Prevenir, detectar y vencer las adicciones*. La Habana, Editorial Científico-Técnica.