

Original

Actividades recreativas, deportivas para prevenir el consumo de alcohol en los jóvenes de la Comunidad de Seboruco

Recreational sport activities, to prevent the consumption of alcohol in youths of the Seboruco Community

M. Sc. Oleidrys Godínez Palacios. oleidrys@uo.edu.cu

Lic. Prof. Asistente. Orquídea Rojas Blanco. orquidea.rojas@uo.edu.cu

Lic. Prof. Asistente. Diango García Perdomo. dgarcia@uo.edu.cu

Recibido: 16/01/2019 Aceptado: 14/05/2019

Resumen

En Cuba se potencializan diversas actividades en materia de la promoción de salud de la población en general, la investigación hace referencia a uno de los problemas que aquejan a nuestra sociedad y en especial a los jóvenes. El alcoholismo, que afecta a este grupo social que reside en la comunidad de Seboruco del municipio Segundo Frente en la provincia Santiago de Cuba, provocando manifestaciones de conductas inadecuadas, esta investigación tiene como objetivo la aplicación de actividades recreativas, deportivas para la prevención de conductas alcohólicas en los jóvenes. La misma constituye una novedad científica ya que este fenómeno no ha sido solucionado en nuestro territorio. La elaboración del nuevo conjunto de actividades, va a ser útil para que los profesores de recreación resuelvan de manera eficiente las dificultades relacionadas con la práctica de actividades físicas recreativas.

Palabras clave: alcoholismo; recreación; comunidad; salud; prevención.

Abstract

In Cuban its potentiate various activities on the subject of the promotion of health of the population in general, this investigation makes reference to one of the problems that afflict our society and specially to young people. Alcoholism, that affect this social group that resides in Seboruco's community of the municipality Segundo Frente in the provinces Santaigo de Cuba, provoking manifestations of inadequate conducts, this investigation aims at the application of recreational, sports activities for the prevention of alcoholic conducts in young people. Its constitute a scientific new thing since this phenomenon has not been solved at the territory. The elaboration of the new set of activities are going to be useful for that the professors of recreation solve of efficient way the difficulties related with the practice of physical recreational activities.

Words key: alcoholism; recreation; community; health; prevention.

Introducción

La recreación como un medio para ocupar el tiempo libre de la población no es un factor ajeno al desarrollo socio-económico de la sociedad, es por el contrario una necesidad social de reproducción que tiene el hombre de establecer sus energías físicas y mentales de modo que puede retornar a su actividad específica con nuevas energías.

Sobre esto el (colectivo de autores 1985) en el glosario de términos expresó “ La educación física, el deporte y la recreación componentes fundamentales de la Cultura Física, han formado parte de la Revolución cultural que se lleva a cabo en nuestro país y que han estado dirigidas al desarrollo de la capacidad funcional y la estructura biológica- social del ser humano, el desarrollo de habilidades, actitudes e ideales en correspondencia con nuestras condiciones productoras y portadora de una nueva sociedad ” (1).

A través de la recreación el individuo puede escoger su propio entretenimiento o actividad. Esto quiere decir que la recreación va estar en correspondencia con las necesidades de cada individuo, ya sea de forma físico-recreativa como deportiva. En la actualidad el tiempo libre es utilizado en las actividades que proporciona un desarrollo físico, cultural, es una necesidad y una condición indispensable para el desarrollo multifacético de la personalidad.

Es necesario aceptar que la recreación es la base de la sensibilidad, estimulación y acción óptima en la actitud del ser social, por lo que el tiempo libre sigue siendo y será vital para el bienestar de la población. Todo esto deja claro la importancia que tiene la recreación física, ya que esta incluye aquellas actividades de contenido deportivo, turístico, a las cuales el hombre se dedica por libre voluntad en su tiempo libre.

A través de la recreación se contribuye a prevenir los problemas conductuales provocados por la influencia del consumo de bebidas alcohólicas, la ocupación sana del tiempo libre, la formación de valores para el desarrollo de su personalidad y su integración a la comunidad, ello sin dudas es un elemento que le confiere gran importancia sobre todo en las comunidades intrincadas.

Tal es el caso del municipio Il Frente donde se ha difundido la ingestión de bebidas alcohólicas y en particular la comunidad de Seboruco, es válido señalar que en general este vicio se ha difundido de manera muy gradual en todo el mundo. En los estudios que precedieron a la

¹ Colectivo de autores. (1985). Glosario de términos y definiciones de la cultura Física y el deporte. Dirección de propagandas del INDER. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. P-123

investigación, así como en el diagnóstico realizado se pudo comprobar que en la práctica de las actividades recreativas, deportivas y culturales existen insuficiencias entre las que se destacan:

- Realizan actividades físicas recreativas de carácter ilícito y lucrativo, el dominó hasta altas horas de la noche, ingestión de bebidas alcohólicas adulteradas, así como el incremento ascendente de ilegalidades, juegos con mediación del dinero, fundamentalmente en los adolescentes y jóvenes, expresión de palabras obscenas.

- El trabajo de los profesores de recreación no responde a los gustos, preferencias y necesidades recreativas de la población comunitaria.

- La programación de actividades y ofertas recreativas planificadas y realizadas, adolecen de tratamiento.

- Pobre participación de los comunitarios en las actividades recreativas, deportivas y culturales que se ofertan.

Teniendo en cuenta los elementos expresados anteriormente se definió el siguiente **problema científico**: ¿Será factible un conjunto de actividades para prevenir el consumo de alcohol en los jóvenes de la comunidad de Seboruco?

Por lo que el trabajo está dirigido a la elaboración de actividades recreativas, deportivas para la prevención de conductas alcohólicas en los jóvenes, de la comunidad de Seboruco.

Para acometer la investigación se emplearon métodos científicos tanto de nivel teórico como empírico, entre ellos: análisis – síntesis, inductivo – deductivo, sistémico – estructural, observación, encuesta, completamiento de frases, también se aplicó el matemático-estadístico.

Desarrollo

La recreación no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo del pueblo. Además es la base de la sensibilidad, estimula y desarrolla la actitud del ser social en la comunidad y esta a su vez, responderá a la satisfacción de las necesidades crecientes del hombre. También enriquece y consolida la calidad de vida, desarrolla capacidades y potenciales humanos, le promueve al individuo experiencia de éxito y alternativas, de vida y felicidad. En tal sentido el profesor (Aldo Pérez Sánchez) en su libro: *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos* expresa. “ La recreación es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad y además se rigen por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico ” (2).

² Pérez Sánchez Aldo. *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*.

Se entiende que la recreación es un fenómeno social porque el hombre satisface sus necesidades recreativas en la sociedad, en correspondencia con las relaciones sociales que estable de acuerdo a la superestructura de la misma, por lo que tiene en cuenta el desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y las relaciones de producción que les permiten recuperar las energías gastadas durante el proceso de aprovechamiento del tiempo libre.

Fundamentación histórica del consumo de alcohol en la sociedad.

Cuando se habla del consumo del alcohol, debemos partir de su historicidad, el alcohol viene del árabe Alkul (esencia o espíritu) es una sustancia producida por microorganismos inferiores, como levadura o bacterias a partir de la fermentación de productos vegetales como: Uvas, Manzana, Cebada o Maíz. De acuerdo con los hallazgos arqueológicos, el hombre prehistórico descubrió la manera de fabricar alrededor del año 6400 antes de Cristo, durante el período neolítico.

En 1849 surgió el término alcoholismo, gracia a Magnus Huss, médico sueco que vivió en la época en que su país era el primer consumidor de alcohol de todo el mundo, pero no fue hasta los trabajos de Jellinek ha mediado del pasado siglo que fue considerado una enfermedad luego que (Mella, C, 2001) lo describiera como: “(...) todo consumo de alcohol, que determina daños a quien lo ingiera o a la sociedad o a uno y otra” (3).

En la sociedad actual el consumo de drogas (alcohol y tabaco) se ha convertido en hábito muy difundido, pero que resulta perjudicial para la salud del que la práctica, e incluso, de los que le rodean. La ingestión irresponsable de bebidas alcohólicas es causa de desequilibrios funcionales, desnutrición, enfermedades hepáticas y trastornos de índole psíquica y social que trae aparejados. Es la droga legal más consumida en todo el mundo.

En el caso de Cuba, las estadísticas han demostrado que el consumo de alcohol comienza en edades tempranas. El incentivo proviene no solo de los amigos, sino incluso, de los propios familiares. Por otro lado cuando se les pregunta a estudiantes de la enseñanza Secundaria Básica y Preuniversitario a qué edad pueden comprar bebidas alcohólicas y cigarrillos, responden, sin excepción, que a los 16 años. Pero el Acuerdo # 5570, adoptado por el Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros en diciembre del 2005, estipula prohibir la venta de cigarros, tabacos, bebidas alcohólicas y cervezas a menores de 18 años de edad.

³ Mella, C (s.a). El Concepto de Alcoholismo: Apuntes para su historia y estado Actual. Revista Científica. (Dominicana). 1: Páginas 15-20. MINSAP (2001). Tercer Glosario cubano de Psiquiatría. La Habana.

Clasificación de los bebedores o alcohólicos:

Con relación a la clasificación del paciente alcohólico se han ofrecido diversos modelos. Por el carácter integrador del modelo propuesto por Ricardo González lo consideramos necesario para su exposición en nuestro trabajo, el mismo refiere que el alcoholismo es más frecuente en el hombre que en la mujer, influyendo para su uso factores de orden social, profesional (Ej.: obrero industrial).

Los adultos pueden clasificarse según la cantidad de alcohol que ingieren: Abstemios, bebedores Sociales, alcohólicos Sociales, alcohólicos.

Cada grupo posee características relacionadas con su hábito de beber.

Población y muestra.

Para la investigación se escogieron 16 jóvenes de la localidad de Seboruco en el consejo popular de San Benito en el municipio Segundo Frente, de ellos 14 son masculinos para 87,5 % y 2 son femeninas para un 12,5 %, la mayor cantidad que están comprometidos con el consumo de bebidas alcohólicas son varones, lo cual está dado, porque tienen más independencia que las hembras, lo que le permite asistir a los lugares donde venden esta bebidas.

Resultado de las encuestas realizadas.

Durante los contactos con la familia de estos jóvenes se pudo conocer que viven con familia disfuncionales, siendo de su conocimiento y constituyendo factores de riesgos, lo que influye negativamente en el desarrollo y bienestar de la familia.

Los jóvenes manifiestan que obtienen dinero para comprar las bebidas alcohólicas por medio de su trabajo, pero al indagar con la familia, se pudo corroborar que lo obtienen por otras vías como, el hurtos, ventas ilícitas, o lo piden prestado.

Dentro de los tipos de bebidas alcohólicas consumidas, refieren que son todas, pero está en dependencia de las disponibilidades de dinero para comprarla y las ofertas como son, Ron 9 casos para un 56,2 %, Cerveza 12 casos para un 75 %, Vino 6 casos para un 37,5 %, bebidas caseras 8 casos para 50 %.

Entre otras drogas consumidas tenemos, el Café 12 casos para un 75 %, Cigarro 6 casos para un 37,5 %, los cuales plantean que la consumen para aliviar el ritmo del trabajo o estudio, enfrentar los problemas familiares y sociales, aunque reconocen los daños que esta le ocasionan a la salud física, mental y estética.

Con relación a la frecuencia con que realizan el consumo de bebidas alcohólicas, 4 casos plantearon que tienen dependencia para un 25 %, lo hacen para compartir con amigos, en espacios como el centro de trabajo, estudio y la comunidad, otros plantean que lo hacen de

forma moderada 9 casos para un 56,2%, y el resto manifiestan que consumen ocasionalmente 7 casos para un 43,7 %, aunque esta persona no son consumidores frecuentes, pero pueden llegar a serlo.

Con respecto al nivel de conocimiento que tienen los jóvenes acerca de las drogas, se comprobó que, el 100% conoce el tabaco, café, alcohol y cigarrillos, esto está dado por el carácter legal y la oferta en los establecimientos de gastronomías y bodegas, aunque están reguladas en cuanto a su horario y la no venta a menores de edad. El 100% conoce que existen otros tipos de drogas como la cocaína, marihuana y drogas psicoactivas legales o médicas pero no las consumen.

En cuanto a la motivación por el consumo de alcohol y las causas que justifican los primeros contactos con ella, se pudo comprobar que la mayoría de ellos han consumido alcohol por diversas razones donde se aparecen como datos más significativos que el 81,2 % lo ha hecho para probar, 75 % para imitar amigos, el 87,5 % para ser aceptados entre sus compañeros, 56,2 % para sentirse adulto, es evidente que estas manifestaciones que se aprecian en los jóvenes.

Con respecto a la distribución de los jóvenes según los factores que propician en ellos el consumo de alcohol, estos se comportan de la manera siguiente, el 61,9% está dada por la situación económica de la familia, que en muchas de las ocasiones no tienen las posibilidades para satisfacer sus necesidades básicas de vida, el 62,5% está relacionado con problemas de comunicación entre los miembros de la familia, el 56,2% plantea los conflictos en la familia como una de las causas que afectan las convivencias, unido a esta problemática se encuentran las relaciones con las parejas con un 43,2 %, donde se aprecia falta de responsabilidad, madurez y constante cambio en las relaciones contractadas, de carácter económico el 68,7 %

El nivel de desconocimiento de los jóvenes y su familia, acerca de los daños que causa el consumo de bebidas alcohólicas es aún insuficiente, lo que hace que no se dé el tratamiento adecuado a los consumidores. Su desproporcionada experiencia placentera, sin obstáculos y dificultades, sin estimular esfuerzo ante el deber, constituyen los errores que vemos con mayor frecuencia en los jóvenes.

Estos resultados condujeron al desarrollo de la siguiente propuesta de actividades.

La propuesta está conformada por 9 actividades estructuradas de la siguiente manera: nombre, objetivo, participantes y responsables.

Objetivo General.

Realizar actividades recreativas para la ocupación sana del tiempo libre de la población, que contrarresten los malos hábitos y conductas que atentan contra el bienestar social y eleven la calidad de vida de la población.

Taller #1: Educar en la comunidad.

Objetivo: Preparar a la familia para que puedan influir positivamente en la labor de prevención y educación de sus hijos.

Se impartirán temas como:

Caracterización de los jóvenes.

Importancia de las relaciones interpersonales, entre los padres y los jóvenes.

El consumo de alcohol, y sus efectos nocivos para el individuo, la familia y la sociedad.

Tratamientos a los problemas de conductas de los jóvenes, que tienen adicciones al consumo de alcohol.

F/C: El segundo domingo de cada mes.

Responsable: El médico de la familia, profesor de recreación, delegado de la circunscripción.

Participan: Jóvenes, familiares y la comunidad.

Este taller es importante porque permite conocer el funcionamiento del grupo familiar y la influencia que este ejerce en la formación de hábitos y estilo de vida correcto, en el entorno de la familia, y la orientación de estos jóvenes, para disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, ya que el mismo puede provocar consecuencias serias para la salud del organismo.

Taller # 2 Salud y tiempo libre.

Objetivo: Orientar a la familia y población en general acerca de la importancia del empleo del tiempo libre y la recreación para la salud física y mental

Beneficio que aporta la práctica de la recreación y el deporte para desarrollar la armonía del cuerpo, y disminuir los efectos nocivos del consumo de alcohol.

Como ocupar el tiempo libre en diferentes actividades de forma sana.

La influencia de la recreación y el tiempo libre para contrarrestar el consumo de alcohol y otras sustancias.

F/C: El segundo domingo de cada mes

Responsable: El médico de la familia, profesor de recreación, delegado de la circunscripción

Participan: Jóvenes, familiares y la comunidad.

Actividades recreativas, deportivas y culturales.

- Juegos tradicionales
- Encuentros deportivos

- Realizar excursiones y acampadas
- Festivales deportivo recreativo
- Encuentros con artistas tradicionales de la comunidad.
- Intercambios con atletas destacados de la comunidad (Ormari Romero y Luis Manuel Galano). Campeones olímpicos.
- Concursos literarios

Resultados de la valoración por el criterio de especialistas.

Con la finalidad de valorar la factibilidad y eficacia de las acciones propuestas, para la prevención del alcoholismo como factor de riesgo en la comunidad, se sometieron a la valoración de un grupo de (9) especialistas, cuidadosamente seleccionados teniendo en cuenta los indicadores siguientes:

- Especialización en la temática abordada
- Experiencia profesional.
- Preparación científica.

Entre los especialistas escogidos se encuentran cuatro Master en Ciencias, dos profesores de recreación de la Facultad de Cultura Santiago de Cuba, un Metodólogo de Recreación de la dirección provincial del INDER. Así como seis licenciados en cultura física, cuatro trabajan como funcionarios y metodólogos en la dirección municipal del INDER en Recreación. Todos con vasta experiencia profesional.

Para obtener la valoración se aplicó una encuesta, según la cual debían ser evaluadas las indicaciones Metodológicas y las acciones recreativas, deportivas y culturales propuestas para la comunidad, atendiendo a los aspectos siguientes

Fundamentación teórica de la aplicación de actividades recreativas, deportivas y culturales propuestas.

- Correspondencia de las actividades recreativas aplicadas con las necesidades e intereses recreativos de los jóvenes.
- Variabilidad de las opciones recreativas que permitan una ocupación óptima del tiempo libre de los jóvenes con problemas afectivos conductuales.
- El aporte de la aplicación de las actividades recreativas, deportivas y culturales a la disminución del consumo de alcohol en los jóvenes, al desarrollo de su personalidad y su incorporación a la comunidad.

- Valoración de la aplicación de las actividades recreativas, deportivas y culturales para prevenir el consumo de bebidas alcohólicas, como una herramienta de trabajo profiláctico y de orientación a la familia, la escuela y la comunidad, para los jóvenes con problemas conductuales.

- Los aspectos debían ser evaluados por los especialistas en una escala de cinco valores (1 al 5), donde (5) representa el máximo valor que se otorga a cada aspecto y (1), el valor mínimo.

Entre los principales resultados obtenidos en la tabla de tabulación, se puede apreciar el comportamiento de la evaluación entre los aspectos y la escala valorativa aportada por los especialistas. En ella se refleja la coincidencia en la valoración positiva de la aplicación de las actividades.

Se observa tendencia a la agrupación de los valores entre cuatro y cinco, lo que apunta hacia la aprobación de la aplicación por los especialistas de las actividades recreativas, deportivas y culturales para la prevención del consumo de bebidas alcohólicas en los jóvenes y la ocupación sana del tiempo libre, en la consideración de los aspectos 2 y 5 no alcanzaron los valores máximos.

Entre las recomendaciones realizadas por los especialistas se destacan:

-En potenciar más el trabajo entre los agentes socializadores, familia, escuela, comunidad y el Combinado Deportivo.

-Profundizar en la preparación de los agentes socializadores a través de los talleres, conferencias, charlas.

-Incrementar los espacios para el disfrute y empleo del tiempo libre de los jóvenes, con ofertas variadas y más atractivas.

Las recomendaciones realizadas por los especialistas, sirvieron para enriquecer la aplicación de las actividades recreativas, deportivas y culturales para prevenir el consumo de alcohol en los jóvenes.

| No | Aspectos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Fundamentación teórica de las actividades recreativas, deportivas y culturales | | | | | 9 |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|---|
| 2 | Correspondencia de las actividades recreativas, deportivas y culturales con las necesidades e intereses recreativos de los jóvenes. | | | | 2 | 7 |
| 3 | Variabilidad de las opciones recreativas que permitan una ocupación óptima del tiempo libre de los jóvenes con problemas afectivos conductuales. | | | | | 9 |
| 4 | El aporte de la aplicación de las actividades recreativas, deportivas y culturales para la disminución del consumo de alcohol en los jóvenes, al desarrollo de su personalidad y su incorporación a la comunidad. | | | | | 9 |
| 5 | Valorar la aplicación de las actividades recreativas, deportivas y culturales para prevenir el consumo de bebidas alcohólicas, como una herramienta de trabajo profiláctico y de orientación a la familia, la escuela y la comunidad y para los jóvenes con problemas conductuales. | | | | 2 | 7 |

Tabulación de la coincidencia de los especialistas en los aspectos evaluados

Conclusiones

1- El contenido de las actividades recreativas, deportivas y culturales constituyen una vía para elevar el nivel de preparación de los diferentes agentes socializadores de la comunidad, acerca de las influencias nocivas del consumo de bebidas alcohólicas en los jóvenes, para poder orientar y apoyar su crecimiento personal.

2-Las valoraciones realizadas por los especialistas sobre las acciones permitieron obtener juicios favorables sobre su factibilidad para la prevención del consumo de bebidas alcohólicas, a través de la práctica de estas actividades.

3-A pesar de que esta comunidad es sumamente vulnerable a este tipo de consumo y que con estas personas se hace difícil la interacción por las características que poseen, se puede decir que el impacto fue positivo, lográndose no solo la participación de los jóvenes con tendencia al alcoholismo sino que se involucró a los pobladores de disímiles edades.

Referencias bibliográficas

- Benítez, J. I. (2005). *Espacio para la Actividad Físico Deportivo*.
- Caballero, M. (s.f) *Trabajo Comunitario*. (s.l).Soporte digital.
- Colectivo de autores (2001). *Glosario cubano de enfermedades psiquiátricas*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (1985). *Glosario de términos y definiciones de la Cultura Física y el deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Dirección de propagandas del INDER. (p-123)
- Comisión nacional de drogas. (1999) *Programa nacional integrar de prevención de uso indebidos de la drogas*. Cuba. MINED.
- Constitución de la República de Cuba*. (2001). Artículo 37. La Habana.
- Fernández, D. E. (2004). *La Cultura física en la prevención del factor de riesgo alcoholismo en los niños y jóvenes de la comunidad de Bungo 7 del Municipio Contramaestre*. (Trabajo de diploma no publicado). ISCF “Manuel Fajardo”. Santiago de Cuba.
- Filia, M. (2004). *Comportamiento de algunas variables socio- demográficas en pacientes con riesgo de alcoholismo*. (Tesis de la Especialidad no publicada) Hospital Psiquiátrico “Gustavo Machín”. Santiago de Cuba.
- Folleto Metodológico (2004). *Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas*. La Habana. Cuba. Comisión Internacional. Ministerio de Educación.
- Fulleda, P. (s.f). *Recreación Comunitaria*. La Habana: Editorial Deporte.
- González, R. (2007). *Alcohol, una droga bajo la piel del cordero*. Granma.
- Hechavarría, D. E. (2008). *El Alcoholismo en el Consejo Popular Mella. El Concepto de Alcoholismo: Apuntes para su historia y estado Actual*. Revista Científica. Dominicana.
- Ministerio de Salud Pública (2007). *Alcoholismo. Antes del trago amargo*. Trabajadores. La Habana: Editorial S.A. Versión digital.
- Pérez, A. (s.f). *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*.
- Tercer Glosario cubano de Psiquiatría* (2001). La Habana. MINSAP. (p.15-20)