

LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS COMO UNA CONTRIBUCIÓN A LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LOS JÓVENES

Lic. Grisel Concepción Zamora

RESUMEN:

Esta investigación está respaldada por bases psicológicas, sociológicas y de trabajo comunitario y está fundamentada en métodos teóricos y empíricos que propician un desarrollo sociocultural y educativo que promueva un progreso en la comunidad donde los jóvenes participen como representantes transformadores del cambio al modificar roles, actuaciones y conductas en busca de una mejoría en la Educación Sexual en los mismos que se difunda al resto de la comunidad, permitiendo una visión globalizadora de aspectos relacionados con la sexualidad humana, que parta de los jóvenes y se irradie en el entorno comunitario, a la vez que manifieste la necesidad de introducir esta temática como alternativa a la profilaxis y educación sobre determinadas enfermedades al incrementar sus niveles cognoscitivos acerca del tema y a la prevención de embarazos no deseados, las ETS y VIH.

En el municipio Pinar del Río el consejo popular “Celso Maragoto Lara” es uno de los que presenta dificultades de envergadura en cuanto a la educación sexual, dentro de esta comunidad se destaca la circunscripción 166.

Los datos recogidos muestran que la población más vulnerable son los jóvenes de 20 a 24 años, en quienes no existe una educación sexual adecuada a lo cual se agrega la carencia de actividades que la promuevan a nivel comunitario.

Es de utilidad para familiares, profesores, así como para organizaciones políticas y de masas que en el ámbito comunitario se dispongan a participar en esta batalla por la vida de los jóvenes; es esa la razón por la que se ha acometido este proceso investigativo.

Dentro de la gama de problemas que hoy abruman a los seres humanos figuran los concernientes a la etapa juvenil. La humanidad ha ido tomando conciencia de tales situaciones y muchos países se preocupan por hallar respuestas adecuadas a sus condiciones socio-económicas y orientaciones psicológicas. Entre estas cuestiones

vienen cobrando importancia las que giran en torno al desarrollo socio-psico-sexual en dicho período de la vida humana.

Incitante ha sido la temática referida a la insuficiente educación sexual, sobre todo en la etapa de la juventud, catalogada como una de las más peligrosas y propensas a cometer errores e imprudencias muy costosas, a las cuales, por regla general, casi siempre está aparejada la carencia de actividades que la promuevan a nivel comunitario.

Un programa de actividades físico-recreativas respaldado por fundamentos psicológicos, sociológicos y de trabajo comunitario, basado en métodos científicos que favorezcan un desarrollo sociocultural y educativo que origine un progreso en la comunidad, donde los jóvenes participen como agentes transformadores de cambio al modificar roles, actuaciones y conductas tributará a una mejor Educación Sexual en los mismos y se irradiará al resto de la comunidad, permitiendo una visión holística en aspectos relacionados con la sexualidad humana.

La Educación Sexual es la manera en que se consolida nuestro propio estilo y forma de expresión y no es solo dar información sobre la conformación y el funcionamiento de los órganos genitales, ni tampoco es enseñar una serie de ejercicios y técnicas para lograr una buena relación de pareja.

El sistema de comunicación mediante el cual los seres humanos expresamos función sexual dentro de un nuestra estilo propio de cada grupo humano y particularmente de cada persona es la **sexualidad**.

Los diversos esquemas y estándares socioculturales le dan una forma de expresión típica de cada época, religión o grupo humano, logrando así expresar de una manera peculiar lo sexual. Es por eso que con el devenir de los años y los acontecimientos las costumbres sexuales cambian, algunas se eclipsan y otras surgen, según lo decidan las comunidades, pueblos, ideología, culturas y países.

La Educación Sexual debe tener una parte de información que se manifiesta mediante la palabra, utilizando charlas, diálogos, conversaciones. Otra se enseña sin palabras, o sea, que se aprende con las maneras, las huellas y con la forma en que

apreciamos como se maneja el tema de la sexualidad en nuestro ambiente familiar y social.

De lo anterior se deduce la gran necesidad que se tiene de que la familia y la comunidad persigan objetivos comunes en cuanto a la Educación Sexual ya que se aprende tanto del ambiente familiar, como del social. Ahí radica la importancia de acometer proyectos de intervención que tributen al desarrollo sociocultural y educativo.

En Cuba existe un Programa Nacional de Educación Sexual que tiene como objetivos principales propiciar una sexualidad sana, plena, responsable, sobre la base del amor, el bienestar, la felicidad y la igualdad de todos los miembros de la sociedad.

Desde la década de los 90 del pasado siglo el Centro Nacional de Educación Sexual comenzó a desarrollar, conjuntamente con el Fondo de Población de las Naciones Unidas, un proyecto dirigido a disminuir los abortos voluntarios mediante una sistemática educación de la sexualidad en la comunidad, que facilite a las personas, tanto del sexo femenino como masculino, tomar decisiones informadas, conscientes y responsables en materia de salud sexual y reproductiva. Los resultados e importancia de esta experiencia constituyen puntos de partida de la necesidad de diseñar una propuesta de intervención que garantice que los jóvenes desarrollen acciones en su entorno social que alcancen un mayor nivel de aceptación.

En comprobaciones realizadas en las áreas de salud se patentizó que hay un gran número de jóvenes con embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, provocado por el desconocimiento que poseen en cuanto a Educación Sexual, sobre las ETS, VIH, vías de contagio y formas de protección, matrimonios y embarazos tempranos y altos indicadores de embarazos y abortos en jóvenes, lo que demuestra que no poseen una educación sexual apropiada y por ende son pocos los que llegan a formar una familia y en otros casos no tienen sustento psicológico ni económico para hacerlo. Nos atrevemos a asegurar que, utilizando productivamente el tiempo individual de estos jóvenes en la realización de una gama de actividades de contenido físico-recreativo, se logrará un desarrollo integral de su personalidad que propiciará un fortalecimiento sociocultural y educativo que favorecerá el progreso en la comunidad

donde los jóvenes participarán como agentes transformadores de cambio al modificar roles, actuaciones y conductas.

Referirnos a los beneficios de la recreación es hablar de desarrollo humano y calidad de vida. En todo caso, el progreso humano es una condición que debe ofrecer a las personas el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. La Lúdica, en sus diversas manifestaciones como sistema de acciones auto condicionadas, ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida.

La integración al colectivo como vía para incrementar sus esferas de influencia, el sacrificio de la individualidad en aras del interés general, la disposición a transformar la realidad, la tendencia al mayor perfeccionamiento personal, el incremento de la voluntad y la autoestima, la maduración del intelecto y del pensamiento creativo, son propósitos que el ser humano tiene la posibilidad de alcanzar mediante la actividad lúdica, preparándose desde la infancia para la vida en el contexto de los sistemas de poder que rigen su sociedad, bajo el estímulo global del desarrollo en el ascenso cualitativo hacia las etapas superiores que dan cumbre a la condición humana.

Las tradiciones y la actividad creativa en el campo de la Lúdica forman parte importante de estos lenguajes y por tanto del desarrollo cultural de los pueblos.

El juego, como singular manifestación cultural de los pueblos, es parte importantísima de tal propósito de reafirmación, en la extraordinaria medida que se deriva de ser un recurso vital para el desarrollo integral del ser humano desde la etapa infantil y a todo lo largo de su existencia.

La recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal y persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí se puede inferir la gran importancia que revisten

para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los jóvenes, conduce a plantear la necesidad de una valorización que vigorice la identidad, fortaleciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de ellos, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas recreativos, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas y de oportunidades que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Un programa recreativo debe contener cinco enfoques para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.

La esencia del programa radica en las actividades físico-recreativas que se han creado para influir sobre la Educación Sexual de los jóvenes concebido a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etéreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas.

Las actividades, relacionadas entre sí han sido concebidas en un orden progresivo en cuanto a su contenido y complejidad, combinándose la dimensión identificativa en las que se realizan juegos participativos y actividades didáctico-recreativas, que permiten medir hasta que nivel es el desconocimiento de los adolescentes en esta

materia de la educación sexual, teniendo como antecedentes los diagnósticos realizados, reforzado con las actividades que le siguen y que se incluyen en la dimensión cognoscitiva donde se fundamentan, explican y argumentan los aspectos conceptuales que rigen el proceso de Educación Sexual, las que sientan la base para la expresión en la que el joven debe ser capaz de manifestar todo lo aprendido.

El objetivo general del plan de actividades es promover la Educación Sexual de los jóvenes a partir de su motivación y participación en actividades físico-recreativas, vinculadas de forma didáctica a la temática, en correspondencia con sus necesidades e intereses, fortaleciendo las relaciones interpersonales y familiares, persiguiendo además como objetivos o fines específicos, los de propiciar una mayor incorporación de los ellos a la práctica de las actividades físico-recreativas, promoviendo su educación sexual y lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad en función del uso racional del tiempo libre, logrando manifestaciones responsables en su conducta a partir de la participación en las actividades que se desarrollen.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Lajonchere, Celestino. (2001) El embarazo en la adolescencia. Educación para la Salud. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
2. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García. El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey, 2004.
3. Castro Alegret, Pedro Luís. (2004) La educación sexual experiencias y resultados en secundaria básica. Proyecto Cubano. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
4. Centro Latinoamericano de Economía Humana (CLAEH, Asociación Latinoamericana de Organizaciones de Promoción (ALOP). La construcción del desarrollo local en América Latina: análisis de experiencias. <http://www.claeh.org.uy>, <http://www.alop.or.cr> (Montevideo), 2002.
5. Díaz Aliandro, Hernández, Fidel. (2001) Educación sexual, Creatividad y Promoción de Salud. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
6. Ferrarese, Stela M. Alicia Milanessio y Silvia Precioso. Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 22, 2000.
7. Krause, Mónica (2000) Algunos temas fundamentales sobre la educación sexual. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
8. Martín Durán, José Manuel, Sonia Cacho García Gil, Carlos, Martín Durán. Las actividades físicas y deportivas como actividades formativas y complementarias en la "Nueva Jornada

- Escolar", para los centros públicos en España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 36, 2002.
9. Paglilla, Raúl. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de Guerra. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires)5: 27, 2000.
 10. Paglilla, Raúl. Desde la animación institucional hacia la transformación social. El deporte escolar, agente inicial de contención social. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 41, 2001.
 11. Peláez Mendoza Jorge. (2002) Adolescencia y sociedad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
 12. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores. Recreación. Fundamentos Teórico - Metodológicos. (1997).
 13. Recaré, Valeria. Un enfoque hacia el desarrollo integral del adolescente. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 23, 2000
 14. Torres Cueto María A. (2003) Programas directores de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. La Habana Editorial Pueblo y Educación.