

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
CAMAGÜEY.**

TÍTULO: “Mi Nuevo Barrio”: Alternativa para transformar estilos de vida en adolescentes de la zona 50 y 13 de la comunidad Pastelillo del municipio Nuevitas.

AUTORES: Lic. Yunier Silva Quesada
Lic. Yerania Sardá Alvarez.

RESUMEN

A lo largo de la historia distintos grupos de filósofos y científicos han tenido en sus discursos y estudios muy presente la inquietud de saber y de explicar el estado de felicidad. Al terminar el siglo pasado y a comienzo de éste, se abrió paso a los estudios acerca de Calidad de Vida, concepto que se define muy bien como "bienestar subjetivo".

La calidad de vida se define en términos generales como: “el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida”. ⁽¹⁾ Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno". ⁽²⁾

DESARROLLO

El concepto de calidad de vida en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos. **Levi y Anderson (1980)** señalan que: “un alto nivel de vida objetivo (ya sea por los recursos económicos, el hábitat, el nivel asistencial o el tiempo libre), puede ir acompañado de un alto índice de satisfacción individual, bienestar o calidad de vida. Pero esta concordancia no es biunívoca. Para ellos, "por encima de un nivel de vida mínimo, el determinante de la calidad de vida individual es el "ajuste" o la "coincidencia" entre las características de la situación (de existencia y oportunidades) y las expectativas, capacidades y necesidades del individuo, tal y como él mismo las percibe”.⁽³⁾

El **nivel de vida** son: “aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria como la renta per cápita, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir, aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que reflejan como la salud, consumo de alimentos, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos”. Parece como si el concepto de calidad de vida apareciera cuando esta establecido un bienestar social como ocurre en los países desarrollados.⁽⁴⁾

Si se lleva al extremo este razonamiento, se puede entender que la máxima expresión de la calidad de vida es la que se da en una situación de equilibrio ecológico perfecto, tanto en lo biológico, de entorno, como en lo social y cultural.

La **calidad de vida** entendida en su sentido más amplio, recibe la influencia procedente tanto de la base económica como de todas las superestructuras políticas – ideológicas y culturales de la Sociedad y a su vez ejerce su propia influencia sobre todas las esferas de la vida social, contribuyendo al progreso económico, político- ideológico, cultural de las personas.

Analizar la "calidad de vida" de una sociedad significa analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la integran y que tienen de su existencia en la mencionada sociedad. Exige, en consecuencia, conocer cómo viven los sujetos, sus condiciones objetivas de existencia, qué expectativas de transformación de estas condiciones desean y evaluar el grado de satisfacción que se consigue.

Precisamente la comunidad, constituye la célula básica de todo análisis que se realice a la sociedad, por constituir la cantera en la que se sientan las relaciones humanas; y por tanto, toda una serie de factores conductuales vinculados al proceso de educación y formación del hombre.

Según el diccionario Encarta 2007 se entiende por **comunidad**. Conjunto de las personas de un pueblo, región o nación. ⁽⁵⁾

El acelerado ritmo de la vida desarrollada, ha agravado los problemas que trae consigo el desmedido avance científico – tecnológico, lo que ha hecho posible que se arraiguen modelos o patrones conductuales que lejos de formar hábitos correctos en beneficio de la salud, solo agudizan el detrimento de los ya existentes.

Sin lugar a dudas, esos patrones conductuales están presentes en cada uno de los grupos etéreos que viven en la comunidad; pero para analizar su expresión, hay que verla según el **modo de vida** imperante en el entorno, por ser precisamente el que refleja lo social en lo individual ⁽⁶⁾ al establecer relaciones entre las condiciones materiales y la forma en que los grandes grupos sociales se organizan y se realizan productivamente en esas condiciones. Por ejemplo: servicios de salud y su utilización, instituciones educacionales y nivel educacional de la población, tipos de vivienda, condiciones o hacinamiento, abasto de agua e higiene ambiental.

Tomando como punto de partida los planteamientos abordados, se puede concretar que el entorno social tiene una marcada incidencia en cada uno de los entes activo que viven en la comunidad, la misma puede ser negativa o positiva en la medida que los **estilos de vida** que adopten sean más sanos y tributen a un equilibrio físico, psíquico y moral.

La práctica sistemática de la actividad física y recreativa en la comunidad, ayuda al equilibrio físico, biológico y psicológico de los individuos, para poder enfrentar la vida en la sociedad. Su implementación dentro del entrono comunitario es de gran importancia, atendiendo que las mismas se convierten en un factor que tributa al desarrollo armónico del hombre, y que a su vez le sirve de terapia social para enfrentar el alcoholismo y otras tendencias negativas; para su diversión y esparcimiento; lo que contribuye de manera especial a una mejor calidad de vida.

En el municipio Nuevitas, se ha comprobado que los adolescentes de la comunidad Pastelillo presentan deficiencias en sus estilos de vidas, se considera que algunas de las causas que repercuten negativamente en esos estilos de vida son: el bajo nivel cultural producto al 41, 45% de deserciones escolares. El clima disfuncional de la familia que representa el 50,28%, lo que trae consigo que las relaciones entre padres e hijos no sean las mejores. El índice de promiscuidad que asciende al 52,02%, lo que sustenta el 54, 34% de desconocimiento de educación sexual. La alta tasa de adolescente que consumen drogas que representa el 53,76%; lo que implica que sea elevado el índice delictivo 56,07% no solo porque en ocasiones llegan al robo por falta de presupuesto económico para adquirirlos, sino por la conducta que asumen bajo los efectos de estos tóxicos. El 83,81% tienen uso inadecuado del tiempo libre, ya que no tienen interés en aprovecharlo realizando actividades que tributen a su desarrollo integral. El 76,88% de los adolescentes tienen poca sistematicidad con la que realizan actividades físicas, lo que unido a su inestabilidad emocional, atenta contra su óptimo estado de salud.

Lo expuesto con anterioridad sustento científicamente el **problema científico** de la presente investigación: ¿Cómo transformar los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad Pastelillo del municipio Nuevitas?

Objeto de Estudio: La calidad de vida de los adolescentes de las zonas 50 y 13 de la comunidad Pastelillo del municipio Nuevitas.

Campo de Acción: Los estilos de Vida de los adolescentes de las zonas 50 y 13 de la comunidad Pastelillo del municipio Nuevitas.

En función a solucionar el mismo se determinó como **objetivo:** Aplicar un Proyecto Recreativo para transformar los estilos de vida de los adolescentes de las zonas 50 y 13 de la comunidad Pastelillo del municipio Nuevitas.

De ahí que la **hipótesis** de trabajo sea: La aplicación del Proyecto Recreativo permitirá transformar los estilos de vida de los adolescentes de las zonas 50 y 13 de la comunidad Pastelillo del municipio Nuevitas.

Variable dependiente: Estilos de vida.

Indicadores:

➤ Desarrollo de actividades educativas.

- Desarrollo de actividades recreativas.
- Manifestación de hábitos de higiene personal y colectiva.

Variable independiente: Proyecto recreativo.

Indicadores

- Participación en las actividades educativas – recreativas sanas.
- Uso racional del tiempo libre.
- Práctica de actividades deportivas.

Para cumplir con el objetivo propuesto y sustentar la hipótesis planteada se determinaron las siguientes **tareas científicas** de investigación:

1. Análisis de los presupuestos teóricos que sustentan la transformación de los estilos de vida de los adolescentes.
2. Caracterización de los adolescentes de la comunidad.
3. Diseño de la estrategia para los adolescentes de la comunidad.
4. Aplicación de la estrategia a los adolescentes de la comunidad.
5. Valoración de los resultados obtenidos durante la aplicación de la estrategia.

La novedad científica de la presente investigación consiste en el tratamiento en sí del tema, lo que actualmente constituye un elemento indispensable para el mejoramiento de la calidad de vida de los adolescentes en la comunidad; basados en actividades educativas – recreativas con un marcado carácter integrador y dinámico, factible de aplicarlas en otras comunidades, así como otros grupos étnicos.

En el orden Teórico:

- **Histórico – lógico:** Encaminado a determinar los antecedentes teóricos y su desarrollo.
- **Análisis y síntesis:** Para establecer criterios y determinar los elementos comunes y generales que permitieron arribar a conclusiones parciales y finales de manera confiable.
- **Inducción - deducción:** Permitieron determinar los elementos necesarios para evaluar el desarrollo de las actividades en relación con la detección de los problemas fundamentales.
- **Modelación:** Para representar el modelo del Proyecto Recreativo que se aplicó.

Del orden Empírico:

- **Análisis documental:** Se utilizó con el propósito de analizar lo referente al tratamiento del ritmo de carrera en el programa de preparación del deportista, así como organizar la propuesta y elaborar su correspondiente fundamentación.
- **Observación,** se aplicó durante todo el transcurso de desarrollo de la investigación con el objetivo de conocer el nivel de vida de los adolescentes de la comunidad y la efectividad de las actividades propuestas y desarrolladas.
- **Encuesta,** aplicada a los adolescentes para determinar el nivel de vida que llevan, las condiciones objetivas y subjetivas que inciden en el mismo y caracterizar a los mismos.
- **Entrevista,** realizada a los adolescentes en función de diagnosticar y caracterizarlos y viabilizar las actividades propuestas.

Matemáticos: permitieron el procesamiento de los datos obtenidos en los instrumentos aplicados, así como para el control de las actividades aplicadas.

- **Cálculo porcentual.**

Estadística: Éstos fueron utilizados para procesar los datos obtenidos en la encuesta aplicada, así como en los diferentes controles pedagógicos realizados a través del cálculo porcentual.

- **Estadística descriptiva.**
- **Estadística inferencial.**

Como Técnicas:

- **Técnicas participativas y dinámica grupal** con el objetivo de establecer integración, crear condiciones adecuadas para el proceso de obtención de la información y garantizar el mayor índice de confiabilidad y veracidad en las actividades que se desarrolladas.

La investigación se aplicó durante el período comprendido entre Septiembre de 2006 a Febrero de 2008 en la comunidad pastelillo perteneciente al Consejo Popular Numero 1 - Tarafa, de la ciudad de Nuevitas. La población total está constituida por 173 adolescentes de dicha comunidad, lo cual se trabajó con los 173 que representan el 100% de la población.

Con el propósito de desarrollar las tareas descritas se utilizaron numerosos métodos, instrumentos y técnicas de investigación tanto teórica como empírica.

Resultados de la encuesta inicial.

Indicadores	Sí		No		A veces		Total	
	C	%	C	%	C	%	C	%
Realiza labores del trabajo en casa	45	26,01	108	62,43	20	11,56	173	100
Disposición tiempo libre.	28	16,18	145	83,81	-	-	173	100
Sistematicidad de actividad física.	30	17,34	133	76,88	10	5,78	173	100
Índice delictivo.	97	56,07	76	43,93	-	-	173	100
Fuma.	94	54,34	79	45,66	-	-	173	100
Bebidas alcohólicas frecuentemente.	110	63,58	63	36,42	-	-	173	100
Cono. Educ. Sexual.	43	24,86	130	75,14	-	-	173	100
Consumo de Drogas.	75	43,35	98	56,65	-	-	173	100

Fuente: Encuestas realizadas en la comunidad.

Resultados de la encuesta final.

Indicadores	Sí		No		A veces		Total	
	C	%	C	%	C	%	C	%
Realiza Labores del Trabajo en Casa.	90	52,02	78	45,09	5	2,89	173	100
Disposición Tiempo Libre.	95	54,91	75	43,35	3	1,74	173	100
Sistematicidad de actividad física.	102	58,96	66	38,15	5	2,89	173	100
Índice delictivo.	28	16,18	145	83,81	-	-	173	100
Fuma.	50	68,49	103	59,54	20	11,56	173	100
Bebidas Alcohólicas Frecuentemente.	59	68,21	109	63,01	45	26,01	173	100
Cono. Educ. Sexual.	104	60,11	69	51,44	-	-	173	100
Consumo de Drogas.	18	10,40	155	89,60	-	-	173	100

Fuente: Encuestas realizadas en la comunidad.

Relación tiempo/ práctica de actividad físicas recreativas.

Tiempo destinado a la práctica de AF -R	Antes		Después	
	C	%	C	%
Nunca.	90	52,02	26	15,03
1 ó 3 veces por mes.	70	40,46	10	5,78
2 ó 3 veces por semanas.	-	-	34	19,65
1 vez por semana.	10	5,78	13	7,51
Diariamente.	3	1,74	90	52,02
Total.	173	100	173	100

Encuestas: Realizadas en el área de salud.

Presupuesto estimulado.

Leyenda:

Salario de los profesores: 35325.

Transporte y combustible: 1563,75.

Salario de los trabajadores: 494,25.

Alimentación: 1781,25.

Estimulación: 2400. Otros: 315.

Totales: 40472,25.

Salario de los profesores: (S.P.).

Transporte y combustible: (T.C).

Salario de los trabajadores: (S.T.).

Alimentación: (A.).

Estimulación: (E.).

Otros: (O).

Proyectos	Presupuestos						Total	Ahorros
	S.P.	T.C.	S.T.	A.	E.	O.		
INDER	47100	2085,00	659,00	2375,00	3200,00	420,00	55839,00	-
Creado para Adolescentes	35325	1563,75	494,25	1781,25	2400	315	40472,25	15366,75

CONCLUSIONES

El análisis teórico realizado y la aplicación del sistema de ejercicios propuesto permiten arribar a las siguientes conclusiones.

1. Se determinaron los presupuestos teóricos que sustentan la modificación de estilos de vida en los adolescentes con adecuado nivel de actualización.
2. El diagnóstico actual de los adolescentes de la comunidad Pastelillo del municipio de Nuevitas se caracterizó fundamentalmente por el inconsistente estilo de vida mostrado por este grupo poblacional, las cuales no se relacionaban con las características reales que presentaban los mismos.
3. Se propuso un Proyecto Recreativo organizado en actividades educativas - recreativas en los cuales se incluyen juegos tradicionales y se incorporaron otros que constituyen nuevos aportes en la recreación de la comunidad, con el propósito de transformar los estilos de vida de los adolescentes.
4. La encuesta realizada a los líderes formales mostró criterios favorables acerca del Proyecto concebido y la factibilidad de éste, a partir de las particularidades que lo integran y la importancia del mismo para la solución de problemas que aún existen en las comunidades de características complejas.
5. La aplicación del Proyecto Recreativo en el grupo poblacional, contribuyó a transformar discretamente los estilos de vida en los adolescentes de la comunidad.

RECOMENDACIONES.

1. Continuar aplicando el Proyecto Recreativo perennemente a los adolescentes de la comunidad.
2. Facilitar el Proyecto con sus correspondientes variantes en adolescentes de otras comunidades y a otros grupos étnicos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Almirall, H. P. Ergonomía cognitiva, apuntes para su aplicación en trabajo y salud. Instituto nacional de salud de los Trabajadores, La Habana, 2000.
2. Análisis del comportamiento probable de algunos eventos de salud seleccionados. La habana. UATS, 2000.

3. Arés, Patricia, et... al. El trabajo grupal. Colección educación popular de Cuba. (3). La Habana, editorial Caminos, 1992
4. Arocha J.L. Los contenidos de la salud pública. Los objetivos de “Salud para todos en el 2000”. En educación para la salud publica. (CEPSS, Canarias,1996:21
5. Ávila Guethón, Jorge. Salud Ecológica. La Habana, Ed Ciencias Medicas, 2004.
6. Banco Mundial. Informe sobre el desarrollo mundial, 1993. Invertir en salud. Washington DC. Banco Mundial, 1993.
7. Bermudes Morris, Raquel, et al. Dinámica de grupo en educación: su facilitación. La Habana, Ed Pueblo Educación, 2002.
8. Betancourt, M. J. y L. Saínez. La dinámica grupal para la solución creativa de problemas. La Habana, Ed. Academia de Ciencias, 1992.
9. Betancourt, J. et al. La creatividad y sus implicaciones, La Habana. Ed. Academia, 1997.