

**“PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES
MEDIANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA”**

Introducción

Pensar en una sociedad sin adicciones es difícil en la actualidad, si no se generan profundos cambios en el clima social.

De acuerdo con los estudios realizados en todo el mundo, el primer contacto con las sustancias adictivas, sean estas legales (alcohol y tabaco) o ilegales (marihuana, cocaína, anfetaminas, paco, éxtasis, etc.), se produce a edades cada vez más tempranas.

Los jóvenes no encuentran su lugar en la sociedad actual y, en la mayoría de los casos, aparece la adicción como una manifestación palpable de carencias materiales o espirituales que se acentúan cuando la sociedad en su conjunto se desenvuelve en escenarios de crisis recurrentes, con una gran cantidad de sus integrantes marginados de toda posibilidad de integración a un proyecto colectivo que los incluya y les de sentido a su esfuerzo y a sus propias vidas.

Es fundamental enfocar la prevención desarrollando programas que consideren la ocupación del tiempo libre, anticipándose a la situación concreta de las adicciones, teniendo en cuenta la demanda social y la necesidad de cada niño o joven. Escuchando atentamente la palabra de los jóvenes y generando respuestas organizadas para evitar el ocio improductivo, que es la peor opción en cuanto a calidad de vida.

La práctica deportiva como factor de protección. “El deporte como Escuela de Vida”

Utilizar la actividad deportiva como factor de protección es una herramienta útil, que tiene un costo muy bajo desde lo presupuestario y produce un efecto muy alto desde lo social.

El eje central de nuestro proyecto es que, a través del deporte los jóvenes creen su propio espacio de identidad para que con su energía pueden llevar un proyecto propio adelante.

Desde nuestra experiencia, creemos necesario trabajar desde lo posible, articular respuestas desde la realidad cotidiana, desde las necesidades concretas, procurando canalizar la energía positivamente, en propuestas de mejoramiento personal y de su entorno. Activar la participación de las organizaciones barriales y encontrar en el deporte una salida terapéutica que además de eficaz tiene un valor de integración.

Diferenciamos el deporte de alta competencia, donde los atletas tienen una gran presión por el nivel de profesionalismo, con el deporte amateur donde los jóvenes se vinculan para divertirse. El hábito del deporte es para quien lo practica una actividad que mejora la estima y educa disciplinariamente, pone límites, y mejora la voluntad.

La práctica de deportes es un factor de protección en relación con el consumo de drogas, en tanto involucra el hacer del tiempo libre y el ocio, promoviendo el ocio saludable.

Características del Proyecto

El Programa está dirigido a una población de aproximadamente 3000 niños y adolescentes que viven dentro del área programática definida (González Catán, Virrey del Pino, Pontevedra) con necesidades básicas insatisfechas, cuyas edades oscilan entre 6 y 18 años, en alto riesgo socio sanitario.

El trabajo está organizado en torno a 3 ejes:

El **componente socio sanitario** incluye:

- evaluación socio médica que se registra en historias clínicas.
- conformación de redes sociales integradas, en la que participan las escuelas, las ONG's de la zona, la iglesia y organismos oficiales (salud, desarrollo social, educación).
- seguimiento del grupo familiar de los niños y jóvenes, a fin de brindar ayuda a aquellas familias que estén atravesando situaciones desfavorables de distinta índole, y pongan en riesgo la concurrencia y permanencia de los participantes en el Programa, Deporte Escuela de Vida.
- derivación a programas específicos de ayuda social directa, tales como refuerzo alimentario, ropa y calzado, apoyo escolar, provisión de medicamentos y atención médica.
- complemento nutricional de desayuno o merienda, dependiendo del turno de concurrencia de los participantes.

El **componente preventivo** incluye:

- capacitación del equipo de profesionales, profesores de educación física y ayudantes de campo en detección precoz, situaciones de riesgo y prevención de adicciones.
- realización de talleres de prevención con padres, maestros y organizaciones barriales.

El **componente deportivo** incluye:

- escuela de iniciación deportiva de 6 disciplinas: fútbol, handball, voley, atletismo, básquet y natación.
- concurrencia de los niños y jóvenes dos veces por semana durante 3 horas en contra turno escolar. Cada uno de los días rotan por 3 disciplinas.

Objetivos y características del Programa

- El programa se plantea como objetivo central modificar positivamente hábitos de vida, entendiendo que la práctica de deportes actúa como factor de protección para los niños y jóvenes de la comunidad, en tanto promueve el uso del ocio y del tiempo libre de manera saludable.
- El programa se propone ofrecer oportunidades y alternativas, a las que los niños y jóvenes de la zona de influencia no tienen acceso.
- Se plantea además ofrecer la conformación de redes sociales integradas. En esta iniciativa participan las escuelas, las ONG's de la zona, la iglesia y organismos oficiales (CPA, educación, Secretaría de Deportes del municipio de La Matanza, entre otras).

- La premisa del proyecto es que el deporte actúa como factor de protección en general y en el del consumo de sustancias tóxicas en particular, más aún en este contexto signado por la multiplicación de los factores de riesgo. La práctica de deportes involucra el hacer del tiempo libre, promoviendo un ocio saludable.
- El programa reconoce al deporte como:
 - § herramienta eficaz de cambio social de alto impacto
 - § favorecedor de la construcción de la identidad de los participantes
 - § un factor que disminuye la exposición a factores de riesgo
 - § promotor en la incorporación de valores y reglas del juego de manera lúdica, incluyendo:
 - el respeto por el juego limpio
 - el cumplimiento de horarios
 - el cuidado del cuerpo
 - la higiene personal
 - el respeto por los profesores, árbitros y pares
 - el cuidado de los materiales y el Polideportivo
- La práctica del deporte amateur favorece que los niños y jóvenes se vinculen para divertirse. Es una actividad que mejora la estima, educa disciplinariamente, impone límites y mejora la actitud general frente a la vida.
- Considera al deporte como una estrategia de cambio de bajo costo presupuestario y alto beneficio personal y social.
- El eje central es, que a través del deporte, es posible contribuir a la construcción de la identidad de los jóvenes
- Se considera que la práctica deportiva tiene potencial para neutralizar parcialmente los atractivos de la cultura posmoderna signada por el individualismo y el consumo.
- La prevención no se reduce en sus objetivos a señalar y disminuir los factores de riesgo, sino también, y en primer lugar, a estimular las fortalezas de cada comunidad, de cada barrio, de cada familia, de cada grupo, de cada individuo para enfrentar las situaciones de riesgo, y crear o estimular los factores de protección.
- Se definen como factores de protección a aquellas características, hechos o situaciones propias del individuo o su entorno socio-cultural que elevan la capacidad del sujeto o comunidad para hacer frente a las adversidades o disminuir la posibilidad de desarrollar algún tipo de síntoma psicosocial, como por ejemplo el consumo de drogas, frente a la presencia de factores de riesgo.

Medición del impacto a los 12 meses de ejecución del Programa

Se realizaron actividades con:

- escuelas
- otras organizaciones de la comunidad
- profesores de educación física.
- padres de los participantes
- niños y jóvenes participantes del programa.

Con la información relevada, se realizó un plan de cruces, del que se obtuvo:

- § Número total y porcentaje de chicos escolarizados
- § Número y porcentaje de chicos en curso normal de estudio
- § Número y porcentaje de repeticiones
- § Años de desfasaje
- § Número y porcentaje de padres con empleo y de qué tipo
- § Nivel de escolaridad de los padres
- § Uso del tiempo libre de los chicos: actividades extraescolares, uso de los medios de comunicación, tipo de programas de TV vistos, juegos de Internet utilizados, etc.
- § Promedios y desvíos de peso y talla para la población
- § Promedios y desvíos de percentiles de peso y talla para la población
- § Medias y desvíos de habilidades motrices y coordinativas

Se realizaron además grupos motivacionales con jóvenes participantes del programa.

Por otra parte, se seleccionaron participantes, sobre los cuales se realizó un seguimiento durante el año de actividad y que se plasmó en planillas individuales, que fueron completadas por los profesores de educación física.

Se diseñó un instrumento para la observación en campo, la que fue realizada durante el desarrollo del programa en varios cortes temporales y referida a diversos grupos, seleccionados por su edad.

Se realizó el seguimiento de las ausencias y deserciones. En el caso de las últimas, se diseñó una encuesta que fue aplicada a un número representativo de casos. El objeto fue indagar las causas que determinaron la suspensión de la actividad.

Se aplicó a todos los chicos una evaluación socio emocional, la que fue completada por profesores de educación física y pasantes.

La evaluación antropométrica fue contemplada en 2 momentos del programa.

Análisis de los datos de la historia clínica y la encuesta social

- Se analizó una base de datos conformada por un total de 2519 historias clínicas, 1139 mujeres y 1380 varones
- El 92% de la base inscripta estaba escolarizada y el 8% sin escolaridad

- De este total, el 79% tenía escolaridad regular y 21% presentaba escolaridad irregular
- El desfase de 1 año alcanzó al 58%; de 2 años, al 20%; de 3 años al 6% y de 4 años o más al 2%.
- Con respecto a las edades, los chicos se concentran entre los 7 y los 14 años, representando en esos grupos más del 75% del total. El 20% siguiente se distribuye en las edades de 6, 15 y 16 años. Y el 5% restante corresponde a los participantes de 17, 18 y más años.
- El 91% de los chicos no realiza actividades extra escolares; sólo lo hace el 9% de los participantes.
- El 2% de los chicos realiza algún trabajo remunerado.
- El 21% de los chicos en su tiempo libre concurre al ciber, el 10% va a la plaza, un 15% realiza salidas con amigos, un 6% se junta en la esquina y el 44% restante mira televisión.
- Los juegos virtuales preferidos por los chicos en el ciber, son el GTA¹, el Counter Strike² y Age of Empires³.
- A la respuesta sobre la actividad del jefe de familia, el 64%, respondió ama de casa. El resto se distribuye entre empleado, cuenta propista, changas, docentes y desocupados.

Análisis de los datos de peso y talla

- Haciendo un análisis comparativo de los datos de peso y talla por edad y sexo de los participantes con las tablas de la Sociedad Argentina de Pediatría, no se observaron desvíos significativos de la media.

Análisis de la encuesta socio emocional

La fecha de relevamiento de los datos se realizó durante el mes de Noviembre (etapa final del programa) y se aplicó a los participantes que iniciaron la actividad en Abril / Mayo.

¹ GTA (Gran Theft Auto) es un juego de persecuciones con robos y carreras de autos (Ubbi web line)

² Counter-Srike es un juego en el que los jugadores se dividen entre terroristas y anti-terroristas. Las misiones son plantar bombas, secuestrar y asesinar empleando todo el armamento permitido. Cada bando tiene un arsenal de armas reales a su disposición (Ciudad Internet web line).

³ Es una historia de aventuras en el Nuevo Mundo, entre 1500 y 1850, en medio del conflicto entre ocho naciones que se disputan el control del continente

Encuesta Socio emocional			
		Si	No
Vinculo con el profesor			
	Independiente	77,9%	22,1%
	Cooperador	91,2%	8,8%
Vinculo con los Pares			
	Coopera con sus compañeros	90,8%	9,2%
	Participa con la actividad grupal	93,2%	6,8%
	Se Aisla	11,2%	88,8%
Autocontrol			
	Acepta las propuestas de sus compañeros	94,6%	5,4%
	Controla su enojo en momentos de contrariedad	90,5%	9,5%
	Acepta y disfruta del éxito	94,9%	5,1%
	Acepta el fracaso	80,3%	19,7%
	No acepta el fracaso	14,6%	85,4%
Actitud frente a la actividad			
	Tiene capacidad de reconocer sus errores	92,5%	7,5%
	Es cuestionador	29,8%	70,2%
	Es indiferente	11,9%	88,1%
	Es independiente en el trabajo	83,4%	16,6%
	Interpreta y cumple con las consignas	91,2%	8,8%
	Tiene rasgos de liderazgo	31,2%	68,8%

Reponsabilidad y autonomia			
	Asume la responsabilidad de la tarea	90,2%	9,8%
	Acepta las reglas de los juegos	90,8%	9,2%
	Cumple con los hábitos de higiene	88,8%	11,2%
	Es ordenado	76,6%	23,4%
	Se pliega al desorden	31,2%	68,8%

Observaciones de campo

Síntesis de la observación de los grupos

Durante el desarrollo del proyecto se realizaron 18 observaciones, cuyas planillas descriptivas se anexan al final del documento.

Las observaciones se realizaron en distintas actividades llevadas a cabo por los niños. Dentro de las actividades deportivas:

- Atletismo
- Handball
- Básquet
- Natación
- Fútbol

También se observaron distintos momentos de la jornada:

- finalización de una actividad y el traslado a otra (por ejemplo de atletismo a natación)
- merienda
- vestuario
- salida de los niños del turno mañana

Los parámetros tenidos en cuenta para dichas observaciones fueron:

Vínculos con los docentes

- Los vínculos con los docentes en general fueron muy buenos
- Tuvieron un proceso lógico de adaptación, donde lo que más se destacó fue el interés creciente que los docentes generaban por las actividades que enseñaban. Eso se evidenciaba claramente en el comportamiento de los chicos.
- Los problemas de conducta se fueron superando a partir del cuidado y la mirada constante de los docentes y del resto del plantel profesional del programa.

A inicio del programa, la relación con los docentes se manifestaba con:

- Desconfianza
- Timidez
- Dependencia

Durante el proceso de trabajo a lo largo del año, la relación se modificó para convertirse en:

- Respetuosa
- Atenta a las consignas transmitidas por la modalidad de trato
- Con más autonomía
- Con más atención puesto en el aprendizaje de la actividad

Hacia la finalización del programa, la relación se manifestó con:

- Alta autonomía
- Confianza
- Mucho afecto

Vínculos entre los niños

Los vínculos entre los niños se fueron convirtiendo en relaciones de amistad, pudiendo aceptarse e integrarse unos con otros. Disminuyeron los conflictos y aprendieron a respetarse en su singularidad.

El proceso fue el siguiente:

A inicio del programa, la relación entre los participantes se caracterizaba por:

- Indiferencia

Durante el desarrollo de la actividad a lo largo del año, la relación se caracterizó por:

- Un mayor vínculo entre pares

Hacia la finalización del programa, la relación se caracterizó por:

- Un vínculo grupal de cooperación

Vínculo con la tarea

La relación con la tarea se fue modificando notablemente. Los participantes fueron adquiriendo mayores habilidades y destrezas motoras, además de haber aprendido a jugar en equipo. Se fueron interesando por todas las actividades deportivas, se los vio contentos, divertidos y atentos a las consignas.

El proceso fue el siguiente:

Al inicio de la actividad, el vínculo con la tarea se manifestó con las siguientes características:

- Inseguridad
- Timidez
- Dificultades con la psicomotricidad
- Dificultad con el manejo del cuerpo
- Dificultad para respetar las consignas

Durante el desarrollo de la actividad se observó que paulatinamente fueron mejorando:

- la destreza motora
- la capacidad de aceptación de las consignas

Al momento de la finalización de la actividad, pudo observarse a los participantes:

- Independientes
- Con mejor manejo corporal

- Con una mayor soltura, que se verificó en el respeto por la organización de cada actividad

Comentarios generales

- El grado de integración grupal se fue logrando hasta niveles ampliamente satisfactorios
- El nivel de conflictividad general fue muy bajo
- El estado de ánimo de los chicos fue mejorando notablemente; se los podía observar muy contentos y disfrutando de la actividad
- Se logro un alto nivel de pertenencia, pertinencia, comunicación, cooperación y aprendizaje.

Seguimiento de casos testigos

Los casos testigos fueron seleccionados al azar, utilizando como criterio exclusivamente la edad, sexo y pertenencia a diferentes turnos y grupos.

Se utilizó para el seguimiento de los casos una planilla de evaluación.

Síntesis final y recomendaciones

- La participación en una actividad organizada, con reglas claras y normas indiscutidas, proporciona un marco de regulación a los chicos que afecta mucho más que el tiempo que permanecen en la actividad y se transfiere a otros ámbitos de la vida diaria.
- Ese encuadre, caracterizado por límites definidos, una modalidad de trabajo especialmente cuidadosa para con los chicos, que va desde el espacio físico, el acompañamiento permanente de los pasantes en los traslados, y las reglas propias del juego, producen modificaciones en la conducta y en la organización interna de los participantes.
- La modalidad de trabajo, en la que todos cuidan a todos, genera una atmósfera de “efecto contagio”, reproducida por todos los integrantes del sistema. Esta situación quedó claramente reflejada cuando se produjo una alteración en los cronogramas de pago a los profesores. Este malestar fue generalizándose y produciendo desvíos en el clima de trabajo; sin embargo, el cuidado de los chicos pudo ser preservado a pesar de todo, con un gran esfuerzo de la coordinación. Es posible decir que durante el desarrollo integral de la experiencia se trabajó con una metodología que generó un claro círculo virtuoso.
- La edad de 9 años parece ser el punto de mayor interés, por la alta receptividad, predisposición y actitud positiva frente a las propuestas de trabajo. Este momento evolutivo de la latencia tiene su soporte en la teoría psicológica y social. Todos los docentes y pasantes referían estos grupos como los de mayor disfrute con la tarea y mejor predisposición para la incorporación de cambios en sus rutinas.

- El trabajo con el cuerpo y el reconocimiento de la importancia de su cuidado produjo la incorporación de hábitos de vida saludables, tales como el lavado de manos y la atención puesta en la calidad de los alimentos.
- Los chicos y jóvenes participantes obtuvieron un aprendizaje sistemático y concreto de los diferentes deportes incluidos en el programa: fútbol, handbol, voley, basket, atletismo y natación.
- Estos nuevos saberes vinculados a la práctica deportiva los posiciona socialmente en un lugar valorado por los propios participantes y por la comunidad en general. Esto pudo ser claramente evidenciado durante los Torneos Juveniles Bonaerenses.
- Un proceso de enseñanza aprendizaje con las características metodológicas que dieron identidad al programa, garantiza el desarrollo de nuevas aptitudes y modificación positiva de actitudes.
- La decisión de ofrecer oportunidades de cambio a niños y jóvenes que viven en condiciones de vida adversa, asegura el desarrollo de potencialidades y recursos personales latentes en los chicos.
- Las múltiples miradas atentas y el cuidado constante de los chicos generó un marco de confianza propicio para el manejo seguro y afectivo dentro del Polideportivo.
- Las actividades de prevención primaria inespecífica, como la escuela deportiva realizada con las especificidades de este programa, parecen ser adecuadas y pertinentes para la prevención de las adicciones, pues refuerzan aspectos positivos de los participantes, tales como la confianza en sí mismos, el aumento de la autoestima y un mejor manejo del cuerpo.
- Este cuidado atento del cuerpo y la salud es un antídoto básico para el consumo de sustancias tóxicas.
- Las experiencias de prevención específica referidas al tema de las adicciones generó muchos anticuerpos entre los participantes, que se sentían molestos de tener que hablar de esa temática en el horario de los deportes.
- Podría intentarse realizar esta actividad de prevención específica de las adicciones de manera pautada, con días y horas específicas para tal fin, que no ofrezca argumentos en contra de restricción de tiempo de la actividad elegida.
- Considerando el número de ausentismo y deserción, parece conveniente mantener un sistema permanente de altas y bajas, que permita a los programas su pleno funcionamiento constante.
- Aún cuando el nivel de ausencias y deserciones puede resultar elevado en una primera lectura, en la 2° es importante destacar que permanecieron en el programa más de la mitad de los chicos inscriptos y que fue posible movilizar a gran parte de la comunidad.

- Se observó una alta participación de padres. Sin embargo, ha sido posible verificar una constante que normalmente se repite en las políticas sociales y la participación, que se restringe sólo a un grupo de los que más necesitan. Para experiencias futuras sería conveniente diseñar estrategias de acercamiento a las otras familias con mayor resistencia a la participación e igual o mayor grado de vulnerabilidad.
- La participación de las escuelas también fue importante. El programa, con sus equipos técnicos realizando visitas, solicitando informes, realizando entrevistas, preguntando y generando espacios de reflexión, produjo un efecto dinamizador interesante en los establecimientos.
- La participación de las organizaciones comunitarias también resultó de interés. En próximas experiencias, el armado de una red debería formar parte de objetivos centrales del trabajo, de modo de fortalecer la participación de la comunidad, tanto como trabajar en pos del mantenimiento de la actividad de manera descentralizada, más cerca de donde vive la gente.
- Parece importante para experiencias futuras profundizar en la descentralización de la experiencia, fortaleciendo organizaciones barriales que puedan hacerse cargo de la actividad, más allá del financiamiento externo actual con el que el programa cuenta.
- En la etapa final del programa, se realizó una incipiente experiencia de actividad descentralizada en el Barrio Los Ceibos con gran éxito de convocatoria (600 participantes que no llegan al programa por dificultades en el acceso).
- Parece indispensable en una comunidad tan castigada la necesidad de sostener la actividad en el tiempo, de modo que sea posible afianzar los resultados exitosos obtenidos en la incorporación de nuevas pautas de conducta y hábitos entre los participantes, tanto como para evitar nuevas frustraciones.
- De acuerdo a la evaluación realizada, surge como recomendación la conveniencia de diseñar políticas de estado que contemplen estrategias de abordaje integrales que faciliten la igualdad de oportunidades a la población excluida y de mayor riesgo social y sanitario. Esta recomendación se fundamenta en la eficacia y efectividad de este tipo de programa.