

Acciones para la educación sexual y ambiental de los atletas escolares y de alto rendimiento

Margarita González Vázquez

Centro Provincial de Medicina del Deporte de Granma. Cuba. margaritagv1958@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8451-5869>

Isnalbis Márquez Salgado

Centro Provincial de Medicina del Deporte de Granma. Cuba. isnim70@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1795-5893>

Recibido: 5/VII/2024
 Aceptado: 29/VIII/2024
 Publicado: 1/X/2024

Resumen: Esta investigación responde al Proyecto No Asociado a Programa de "Educación sexual y ambiental en los atletas escolares y de alto rendimiento". Para su desarrollo se utilizó el 50 % de la población de los deportes estratégicos de Granma. La problemática se definió, a partir de los diversos instrumentos de la investigación científica (encuesta, entrevistas, observaciones al proceso de entrenamiento, del contexto escolar y deportivo). Para su solución se trazó el siguiente objetivo: proponer un sistema de tareas y acciones sexo-ambientales que permitan perfeccionar el proceso educativo, con un carácter integrador y contextualizado de los atletas, de forma tal que contribuya a mejorar el comportamiento y actitud, para una salud sexual y ambiental adecuada. Los resultados se incorporaron a la propuesta de un "Manual de educación sexual y ambiental", a partir de las tareas y acciones sexo-ambientales para los atletas", incorporada a la metodología propuesta para los entrenadores, educadores y de la triada de la medicina del deporte (médicos y psicólogos y el médico especialista en ginecología).

Palabras clave: educación para la salud sexual y ambiental; sexualidad; comportamiento sexual actitud sexual; prevención de riesgos sexuales; enfermedades de transmisión sexual

Actions for sexual and environmental education of school and high-performance athletes

Abstract: This research responds to the Project Not Associated with the Program "Sexual and environmental education in school and high-performance athletes". For its development, 50 % of the population of strategic sports in Granma was used. The problem was defined, based on the various instruments of scientific research (survey, interviews, observations of the training process, the school and sports context). The following objective was set for its solution: to propose a system of sexual-environmental tasks and actions, which allow the educational process to be perfected, with an integrative and contextualized nature of the athletes, in such a way that it contributes to improving behavior and attitude, for adequate sexual and environmental health. There suits were incorporated into the proposal for a "Sexual and environmental education manual", based on sexual-environmental tasks and actions for athletes", incorporated in to the proposed methodology, for coaches, educators and the triad of sports medicine (doctors and psychologists and the doctor specializing in gynecology).

Keywords: education for sexual and environmental health; sexuality; sexual behavior sexual attitude; prevention of sexual risks; sexually transmitted diseases

Ações de educação sexual e ambiental de atletas escolares e de alto rendimento

Resumo: Esta pesquisa responde ao Projeto Não Associado ao Programa de "Educação sexual e ambiental em atletas escolares e de alto rendimento". Para o seu desenvolvimento, foram utilizados 50 % da população dos esportes estratégicos do Granma. O problema foi definido com base nos vários instrumentos de investigação científica (inquérito, entrevistas, observações do processo de formação, do contexto escolar e desportivo). Para a sua solução, estabeleceu-se o seguinte objetivo: propor um sistema de tarefas e ações sexo-ambientais, que permitam a melhoria do processo educativo, com um caráter integrador e contextualizado dos atletas, de forma a contribuir para a melhoria do comportamento e atitude, para uma adequada saúde sexual e ambiental. Os resultados foram incorporados à proposta de um "Manual de

educação sexual e ambiental", baseado nas tarefas e ações sexo-ambientais para atletas", incorporado à metodologia proposta, para treinadores, educadores e a tríade da medicina do desporto (médicos, psicólogos e o médico especialista em ginecologia).

Palavras-chave: educação para a saúde sexual e ambiental; sexualidade; comportamento sexual; atitude sexual; prevenção de riscos sexuais; doenças sexualmente transmissíveis

Introducción

La salud es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." El Centro de Lingüística Aplicada (2009) registra en su diccionario este término como el estado en el cual un organismo vivo se desarrolla y funciona normalmente y que además es la condición física en que este se encuentra en un momento determinado.

La adolescencia es una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud, pues es cuando se manifiestan comportamientos relacionados con la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas y la actividad sexual, por ejemplo.

En MedlinePlus (2024) se plantea que la salud sexual del adolescente es la forma en que el sexo afecta la salud física y emocional. Significa saber cómo entablar relaciones saludables y tomar decisiones sobre el sexo que sean adecuadas para ellos. Asumir la responsabilidad de la salud sexual es parte del crecimiento, e incluye los conocimientos sobre infecciones de transmisión sexual (ITS), contracepciones, control de natalidad y qué es una relación saludable.

Por otro lado, la medicina ambiental en sus aspectos asistenciales, se centra más en los agentes productores de enfermedad, que han sido introducidos en el medio ambiente por el hombre, así como del conocimiento de dichos agentes, tanto, con finalidad preventiva, como curativa. Es una rama de la salud ambiental, que establece el efecto sobre la salud humana de los factores físicos, químicos, biológicos, psicosociales y de seguridad.

Los factores que afectan la salud sexual y ambiental, así como la calidad de vida son poco abordados, lo que constituye parte de la problemática latente en el proceso educativo con los atletas objeto de estudio, en correspondencia con el deporte que practican.

Desde otro punto de vista, se hace referencia a la higiene, como el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos, para el control de los factores que ejercen efectos nocivos sobre su salud. Donde la higiene personal es tratada a su vez, como el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano, por lo que esta se convierte en un elemento imprescindible para la salud y del cuerpo, cosa que previene infecciones y enfermedades. Al respecto, González (2016), da los fundamentos del valor ético ambiental higiénico y sus modos de actuación, en función de perfeccionar la educación ambiental de los atletas de ciclismo, como aspecto necesario en la salud y la calidad de vida de los atletas.

En Cuba se proyectan acciones, grupos de trabajos e instituciones que permiten tratar el comportamiento sexual de los adolescentes, a partir de acciones intencionadas para cada comunidad, escuela y centros asistenciales de la salud, para el desarrollo de una labor educativa responsable, no solo por la escuela, sino también por el personal de la triada médica que vela por la salud de los atletas.

También, en la última década se identifican programas educativos dirigidos a complementar la educación sexual, mediante cátedras de Educación sexual y los Programas de promoción de salud, lo cual ha facilitado ampliar los conocimientos de las personas, de la familia y la comunidad, que goza de gran satisfacción, mayormente, por los adolescentes y jóvenes cubanos. Además, se desarrollan por las vías no formales, actividades culturales y político-ideológicas, que contribuyen a perfeccionar la educación sexual en los adolescentes.

A pesar de la existencia de proyectos y programas bien concebidos, se evidencian aún dificultades en la orientación sexual de la adolescencia, tanto por parte de la familia, del sistema educacional y de la sociedad en general.

A partir de los instrumentos científicos aplicados a los atletas de la escuela deportiva de Granma, se manifiesta la presencia de algunas alteraciones sexo-ambientales, que no son tratadas debidamente, pues se carece del desarrollo de acciones educativas que permitan prevenir o

atenuar los riesgos. El Proyecto No Asociado a Programa (PNAP) en fase de desarrollo, que se ejecuta en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Granma, desde el Centro Provincial de Medicina del Deporte parte de la valoración de determinadas terminologías, como salud sexual, salud ambiental y comportamiento y actitud ambiental; y está encaminado a garantizar la promoción de salud, mejorar la calidad de vida y propiciar una vida saludable de los atletas objeto de estudio, incluyendo diversos, procedimientos y sistema de acciones, con un carácter educativo y profiláctico.

Debido al escaso dominio sobre educación sexo-ambiental de atletas y entrenadores; a la insuficiente proyección de estos temas en las preparaciones metodológicas a los profesores, en los programas integrales de preparación del deportista y en los proyectos educativos de las brigadas; al deterioro de las condiciones higiénico-sanitarias del centro deportivo; la poca disponibilidad de agua, hacinamiento de atletas en la residencia y pésimas condiciones que hacen difícil su calidad de vida; la presente investigación propone un sistema de tareas y acciones sexo-ambientales, que permitan perfeccionar el proceso educativo, con un carácter integrador y contextualizador de los atletas, de forma tal que contribuya a mejorar el comportamiento y actitud para una salud sexual y ambiental adecuada.

Métodos

La investigación se realizó a una muestra 75 atletas, que representan el 48 % de la población utilizada en el proyecto definida de forma intencionada, al ser los atletas que mayores problemas presentan desde el punto de vista del comportamiento sexual. Poseen una edad promedio de 14 años, de ellos son del sexo femenino 44 y del sexo masculino 31 y practican diversos deportes. Además, se utilizó el 100 % de los entrenadores de estos deportes de combates: boxeo, lucha libre y grecorromana, *taekwondo* y judo.

El método análisis-síntesis se utilizó desde el inicio del proyecto con el propósito de fundamentar los presupuestos teóricos. El inducción-deducción permitió emitir los juicios y razonamientos de los presupuestos teórico sobre la educación sexo-ambiental, y trazar la lógica organizativa de las tareas y acciones propuestas, como sistema propuesto y durante el razonamiento científico, para dilucidar críticamente posiciones teóricas y empíricas acerca de la

temática sexo-ambiental abordada. Por su parte, el sistémico-estructural-funcional se implementa a partir de la configuración del sistema de acciones sexo-ambientales, de forma integrada, con sus procedimientos metodológicos, teóricos y prácticos concretados, dirigidos a la promoción de la salud, la calidad de vida y de la educación para la salud ambiental de los atletas escolares y de alto rendimiento objetos de estudio.

La investigación se desarrolló mediante un pre-experimento para posibilitar un proceso comparativo, en un antes y después, de cada una de las dimensiones, indicadores y parámetros establecidos y así valorar los cambios operados al final de la propuesta.

En cuanto a los empíricos, la observación no estructurada se aplicó en la residencia estudiantil de la EIDE de Granma, lo que permitió valorar el comportamiento y actitudes asumidas por los atletas como parte del estudio sexo-ambiental, necesarias para el diagnóstico inicial del proyecto. El análisis de los documentos se basó en el estudio referencial del comportamiento de la salud ambiental y la sexualidad de las adolescentes y jóvenes en periodos precedentes, y las afectaciones en la enseñanza-aprendizaje deportiva que inciden en el proceso de la educación para la salud sexo-ambiental de las atletas.

Se realizó el registro de las historias clínicas de cada atleta -prestando atención especial a sus patologías sexuales- como vía de diagnóstico inicial de la atención médica recibida y en función de trazar pautas y acciones que conduzcan a una salud sexual y ambiental de las atletas objeto de estudio.

La encuesta, por otra parte, se aplicó a los entrenadores, para valorar el conocimiento que poseen acerca de los indicadores ambientales y sexuales que inciden en el comportamiento de los atletas escolares y juveniles de la EIDE de Granma, para valorar los procedimientos utilizados durante el diagnóstico, que afecta su salud y el resultado deportivo esperado; y a los atletas en el inicio del proyecto para caracterizar la problemática y luego realizar el proceso de intervención y/o aplicación del sistema de acciones contempladas en el manual propuesto, encaminada a garantizar la educación para la salud sexual y ambiental de los atletas objeto de estudio.

Los métodos estadísticos permitieron el análisis porcentual, así como el Excel, durante el procesamiento, interpretación y evaluación de los métodos empíricos empleados.

Resultados

A continuación, se presentan los principales resultados derivados de la aplicación de la encuesta:

- Pobre conocimiento de atletas y entrenadores de los conceptos ambientales.
- El deprimente, carente inadecuado uso del agua, para ingerir y el aseo personal.
- Consideran que la higiene es negativa, inapropiada, deficiente, carente y de cuidado, lo que incide en la salud de los atletas.
- Expresan que los baños del centro, poseen malas condiciones constructivas y de higiene negativa, lo cual afecta la salud y la calidad de vida de los atletas.
- Limitadas las tareas ambientales que desarrollan en la escuela deportiva, lo que inciden en la formación integral de los atletas.
- Conocimiento reducido sobre el uso de anticoncepción durante el acto sexual.
- Poco dominio de la necesidad de una atención médica sistemática, al considerar que solo lo hacen cuando tienen un síntoma de enfermedad (picazón en la vagina y el pene, escozor, dolor testicular, flujo vaginal o secreción por el pene, erupción en la piel de la región pélvica y púbica, dolor abdominal y otros).
- Desconocimiento sobre conceptos de: salud sexual, salud ambiental, sexualidad, responsabilidad, actitud y comportamiento sexual, entre otras.
- Mantienen relaciones sexuales íntimas en edades tempranas (10 y 12 años).
- Algunas atletas fueron objeto de abuso, acoso y violación sexual, por diversas vías, sin realizar la respectiva denuncia, por temor, lo que incidió en su salud sexual y psicológica.

Asimismo, de las observaciones a la residencia estudiantil, y su interpretación, se corroboró lo planteado por los atletas en las encuestas, al constatar las malas condiciones en la infraestructura, en las condiciones de los sanitarios y las bañeras, sin puertas, ni cortinas que, atentan contra la privacidad de los atletas, la carencia de agua y los desagües en mal estado. También se verificó el hacinamiento en las habitaciones, lo que incide sobre su salud.

Se observó el cambio continuo de pareja de atletas, como índice elevado de la tendencia a la promiscuidad como práctica sexual negativa, manifestaciones sexuales desmedidas, desde

edades tempranas de los atletas, aspecto negativo para su salud, dados que aún no poseen la suficiente maduración sexual.

Por otra parte, del análisis de documentos (planes de entrenamientos del 2022 hasta el 2023, registro de las historias clínicas y de los planes de trabajos educativos) de los deportes boxeo, lucha libre y grecorromana, *taekwondo* y judo, se evidenció que se aplican las cargas físicas sistemáticas, en correspondencia con la categoría y según las etapas y ciclos de entrenamiento establecidos. Sin embargo, no se especifican las cargas físicas a aplicar, cuando las féminas transitan por el ciclo menstrual o presentan algún dolor abdominal.

Durante el análisis de los registros a las historias clínicas ginecológicas, se recogen todos los diagnósticos de cada paciente atleta, sus antecedentes patológicos de forma específica, así como los tratamientos indicados y sus respectivos seguimientos médicos en cada consulta. Sin embargo, a los especialistas ginecológicos les preocupa el comienzo de relaciones sexuales, a partir de los 10 y 12 años, cuando aún no existe una maduración sexual adecuada. Además, se observó que:

1. Existe demora en el diagnóstico por una asistencia tardía a la consulta ginecológica, lo que atenta contra el accionar preventivo, ante un embarazo precoz en edades tempranas, o la aparición de patologías de transmisión sexual como: la sífilis, verrugas, VIH, condilomas, candidiasis y otras.

2. La menarquía fue característica a partir de los nueve hasta 14 años, siendo las edades con mayor frecuencia entre, los 9, 11, 12 y 13 años.

3. Atletas adolescentes que tienen su primera relación sexual, desde edades relativamente tempranas, cuando aún no tienen una madurez morfo-funcional suficiente de sus órganos genitales, lo cual muestra la pobre labor educativa sexual realizada por la familia y la escuela.

4. El análisis de los deportes boxeo, lucha libre y grecorromana, *taewondo* y judo posibilitó realizar una pesquisa suficiente, donde se observó el incorrecto comportamiento sexual y ambiental de los atletas estudiados.

5. Solo 45 atletas, menos del 50 %, hace uso adecuado de los métodos anticonceptivos, tales como: preservativo, dispositivo intra uterino (DIU) y tabletas; además solo nueve son vírgenes.

6. Se registró el diagnóstico de patologías, como: trastornos menstruales, síndrome de flujo vaginal, bartolinitis, infertilidad, patología y trauma mamaria, hiperpolimenorrea, anemia estudio, mastodinia, metropatía hemorrágica, parasitismo intestinal, ovario poliquístico, quiste folicular, secreción vaginal y otras, por lo que se considera que estas edades resultan peligrosas y de mucho riesgo para la salud de las atletas.

7. Se detectaron 22 casos de gestación en las siguientes edades: 6 casos entre 13 y 14 años, y de ellos una atleta resultó ser baja del deporte por el embarazo; 16 casos entre 15 y 17 años; solo en dos casos hay atletas con embarazo reiterado, que se incluyen en los datos anteriores, lo cual muestra la necesidad de intensificar la labor educativa.

En la revisión realizada a los planes de trabajos educativos de los profesores guías, se observó que:

- Las tareas educativas proyectadas son muy generales y de índole político y se tratan de forma preferente, mediante las efemérides históricas.
- En pocos casos se tratan cuestiones y/o temas medioambientales del entorno escolar deportivo, ni del territorio, ni nacional.
- Escaso tratamiento educativo en los matutinos, vespertinos y en las actividades de las brigadas, de temáticas referentes a la educación sexual, independientemente de los problemas latentes en los comportamientos sexuales de los atletas.

Discusión

El análisis detallado de cada instrumento investigativo aplicado, posibilitó concientizar en la necesidad de incidir en la solución de las insuficiencias detectadas, partiendo del acercamiento realizado con la escuela deportiva, inicialmente, informando los resultados de este diagnóstico mediante rendiciones de cuentas realizadas ante los directivos y organizaciones estudiantiles y posteriormente, previa aceptación de estos, se propone un sistema de tareas y acciones colegiadas, para posibilitar su aplicación en el centro deportivo.

Se mantiene la supervisión, asesoramiento y apoyo de la triada médica, que velan por la salud de los atletas, por parte del grupo de investigadores de Medicina del Deporte. Se fomentó como aspecto positivo la firma de convenios entre la Medicina del Deporte, con el INDER y la escuela deportiva. Se logró la presentación de estos resultados en eventos científicos provinciales e internacionales, recibiendo críticas positivas y sugerencias que posibilitaron perfeccionar el proceso investigativo.

Propuesta de tareas y acciones para la educación en la salud sexual para entrenadores:

Se elaboró un curso de Educación sexo-ambiental para los entrenadores, preparadores físicos y profesores guías, donde se incorporaron diversos contenidos, diagnosticados como limitantes en el proceso de educación sexo-ambiental de los atletas de la EIDE, para contribuir con el perfeccionamiento de la labor educativa sobre sexualidad, mejorar las actitudes y comportamientos sexo-ambientales, evitar y/o prevenir los riesgos de contraer enfermedades de transmisión sexual y el embarazo precoz en las atletas.

Tarea 1. Terminologías sexuales para los adolescentes.

Objetivo 1: Incrementar los conocimientos sexuales de atletas y entrenadores, acerca de diversas terminologías referentes a la sexualidad y al sexo, para mejorar los comportamientos sexuales inadecuados en los atletas de Granma.

Objetivo 2: Comprobar el dominio que poseen los entrenadores, sobre las actitudes sexuales y cambios morfo-funcionales de los atletas, según las cargas físicas en el entrenamiento.

Acción 1. Reconocimiento sexual anatómico y funcional de los atletas adolescentes y jóvenes.

Indicaciones metodológicas: Las acciones se comenzarán a desarrollar en la 2da etapa de la investigación, según se refleja a continuación. Para el desarrollo de las actividades, se propone un moderador durante el desarrollo de diversas técnicas y métodos participativos, en variados espacios metodológicos. Desarrollar actividades metodológicas, donde se traten los contenidos referentes a la sexualidad en la adolescencia, de modo que incentiven a los entes responsables de los procesos educativos de la EIDE (entrenadores, profesores guías y educadoras de la residencia estudiantil), a mejorar las actitudes y comportamientos sexuales de los atletas.

Incentivar la participación en las actividades planificadas de los entrenadores, del departamento de actividades deportivas, el personal docente y no docente, por la necesidad imperiosa de solucionar los problemas latentes en los adolescentes y jóvenes de la EIDE, con el propósito de garantizar la participación grupal en la solución de los problemas. Se propone utilizar diversas técnicas participativas y métodos productivos, durante la capacitación, para incentivar la participación activa y las críticas constructivas en cada tema. En tal sentido, las actividades pueden tener una duración de hasta 10 a 15 minutos y con carácter mensual.

Actividades:

Realizar conversatorios con los siguientes temas: los órganos sexuales femeninos y masculinos, el sexo en la adolescencia, las actitudes sexuales que asumen los atletas adolescentes y jóvenes; comportamientos sexuales en los atletas adolescentes; y, las enfermedades sexuales infecto-transmisibles más frecuentes en los atletas. Asimismo, charlas educativas sobre la sexualidad humana; y, factores de riesgos provocados por agentes patógenos, como hongos, bacterias y otros que afectan la salud sexual y reproductiva de las atletas. Papa caliente es otra actividad, con temas como el sexo seguro en las edades tempranas y las relaciones sexuales de los atletas adolescentes.

Taller. Riesgos sexuales frecuentes en los atletas.

Acción 2. Labor educativa sexual de entrenadores, profesores guías y educadores de la residencia estudiantil.

Objetivo: Incentivar la participación de los entrenadores, profesores guías y educadoras de la residencia estudiantil en el desarrollo de una educación sexual adecuada, según las particularidades de las edades biológicas y cronológicas y sexos de los atletas de cada deporte.

Indicaciones metodológicas: Las diversas actividades participativas estimulan el intercambio, debates, aportación de criterios de los entrenadores, a la hora de desarrollar la labor educativa sexual con sus atletas. Es importante que en estas actividades participen los entrenadores de todos los deportes a la vez, ya que servirá como incentivo de las experiencias y trazar pautas a seguir, ante las actitudes y comportamientos inadecuados de sus atletas. Con una duración de media hora y con carácter mensual.

Actividades:

Taller: Labor educativa que pueden realizar los entrenadores con el apoyo de la triada médica, sobre los siguientes temas: el embarazo precoz y su incidencia en los resultados deportivos, el ciclo menstrual en las atletas, su tratamiento durante la aplicación de las cargas físicas en el proceso de entrenamiento deportivo. También se puede coordinar con la Casa de Orientación de la Familia de la provincia, para que respondan a las siguientes interrogantes: ¿Cómo desarrollar su labor preventiva ante las enfermedades de transmisión sexual, el uso del condón y otros métodos anticonceptivos?, ¿Qué métodos y vías utilizas para realizar la actividad educativa sobre la orientación sexual en la adolescencia?

Papa caliente: Se puede desarrollar por parte de los profesores guías y los educadores de la residencia estudiantil, apoyados en la ginecóloga y psicólogos de la triada médica y por profesores de Biología, donde se traten los siguientes temas: la sexualidad en la adolescencia, el embarazo precoz, sexo seguro y enfermedades de transmisión sexual.

Tareas y acciones sobre la responsabilidad sexual para los atletas.

Tarea 2. La sexualidad en los atletas adolescentes.

Acción. Línea ayuda para la prevención y orientación sexual de los atletas adolescentes de ambos sexos de la EIDE de Granma.

Objetivo: Propiciar la reimplantación digital y telefónica de la Línea Ayuda para la prevención y orientación sexual de los atletas de ambos sexos.

Indicaciones metodológicas: Coordinar con la máxima dirección y responsables de la labor educativa para elaborar un Programa y Guía Telefónica donde se pueda interactuar con los atletas. Establecer la coordinación con la Federación Estudiantil de la Enseñanza Media (FEEM) y la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC) del centro estudiantil para incentivar y motivar la participación de los atletas en la aclaración de las dudas sobre la sexualidad, con el uso sistemático confidencial (anónimo).

Además, establecer la pertinente divulgación de la Línea Ayuda en todos los medios posibles (la brigada, el equipo deportivo, la residencia estudiantil, el comedor, la radio-base y otras), para que se conozca por parte de los estudiantes adolescentes de ambos sexos, que posean

inquietudes respecto a la educación sexual. Se recomienda desarrollar estas actividades en los espacios de actividades recreativas, en reuniones de brigadas y otros. También, establecer la coordinación con la Casa de Orientación de la Familia para asumir algunas actividades.

También se puede hacer la coordinación con la Empresa de Telecomunicaciones de Cuba S.A. (ETECSA), para facilitar la disponibilidad telefónica necesaria a fin de activar el funcionamiento del Programa de la Línea Ayuda y así proporcionarles a los estudiantes atletas la aclaración de dudas, inquietudes y adquirir nuevos conocimientos acerca de la educación para la salud sexual y ambiental.

Tarea 3. Conózcase a sí mismo, desde su anatomía.

Objetivo: Propiciar el intercambio de criterios, acerca del comportamiento y actitudes responsables ante la sexualidad humana, a partir del conocimiento del atleta de las características morfo-funcionales y psicológicas de su cuerpo.

Indicaciones metodológicas: Las variadas actividades propuestas, utilizarán métodos y técnicas participativas, para ampliar los conocimientos de los atletas e incentivar cambios de actitudes y comportamientos ante la sexualidad de los adolescentes. Al igual que las actividades anteriores, se pueden apoyar en estudiantes atletas como facilitadores, durante el desarrollo de las diversas modalidades planificadas. También, es importante que esté presente: el profesor de Biología, el jefe de brigada y el profesor guía en la dirección de cada actividad y con el apoyo de la triada de la medicina del deporte y en la medida de las posibilidades, los especialistas de la Casa de orientación de la familia.

Actividades:

Se pueden implementar talleres con los siguientes temas: Mis características morfo-funcionales presentes en la adolescencia. ¿por qué se producen cambios en la anatomía de cada sexo (los caracteres sexuales secundarios); La responsabilidad sexual y el sexo seguro; Educación para la salud sexual. Anticoncepción; ¿Cómo aprender a usar la anticoncepción femenina y masculina para mejorar los estilos de vida saludables de los adolescentes?; Comportamientos y actitudes sexuales en la adolescencia; y, Embarazo precoz. Ciclo menstrual y la aplicación de las cargas físicas en el deporte.

Papa caliente con la temática cambio continuo de pareja o la promiscuidad. Mientras que en los conversatorios se pueden analizar enfermedades de transmisión sexual más frecuentes; la anticoncepción; y, la mujer y el deporte.

Tareas y actividades ambientales para atletas y entrenadores.

Tarea 4. El medio ambiente deportivo y la educación ambiental.

Objetivo: Propiciar el incremento del acervo cultural de atletas, entrenadores y todo el personal de la labor educativa de la EIDE, a partir del tratamiento de conceptos ambientales para la educación ambiental y el desarrollo sostenible del deporte.

Indicaciones metodológicas: Para el desarrollo de estas actividades es necesario que se cuente con la participación de los profesores guías, la Cátedra de Medio Ambiente de la EIDE y establecer coordinaciones pertinentes con especialistas del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), que posibiliten el intercambio de nuevos términos, leyes y principios ambientales que deben dominar los estudiantes atletas, para prevenir y evitar las enfermedades de transmisión sexual y mantener comportamientos y actitudes responsables.

Como en las propuestas anteriores se pueden implementar tanto talleres como conversatorios y otros tipos de actividades, proponemos temáticas que favorezcan el conocimiento del entorno escolar deportivo:

- Taller sobre medio ambiente físico, biológico y natural, desde el entorno deportivo escolar.
- Test de gustos y preferencias, acerca de cómo les gustaría que fuera el ambiente escolar y deportivo donde me preparo como deportista.
- Test de necesidades sentidas. Tratar la temática de cómo se pueden evaluar las condiciones higiénico-sanitarias de mi residencia estudiantil.
- Papa caliente. Valorar los conceptos de: educación ambiental, conciencia y pensamiento ambiental, valores ético-ambientales en la enseñanza deportiva.
- Círculo de interés: "Mi ambiente escolar deportivo: sueño añorado".
- Taller: El valor ético-ambiental higiénico, desde la educación sexo-ambiental y su repercusión en la salud y la vida deportiva del atleta.

- Papa caliente: Incidencia de factores ambientales (agua, temperatura, agentes patógenos, virus, hongos y bacteria) sobre la salud sexual de los atletas.

- Cine Debate: Filmes que traten las enfermedades infecto-contagiosas sexuales.

Es necesario destacar que este proyecto se encuentra en la 2da etapa, en la que, en correspondencia con los resultados alcanzados del diagnóstico, posibilitó definir las insuficiencias latentes en el proceso de la educación sexo ambiental, por lo que, a partir de estos, se logró:

- La elaboración de un sistema de acciones, distribuidas en varias etapas de diagnóstico, planificación, introducción y evaluación y control).

- Las 4 dimensiones (salud sexual, salud ambiental, comportamientos y actitudes sexuales y el empoderamiento de las féminas), definidas con sus respectivos indicadores y parámetros posibilitan la propuesta de un curso de superación dirigido a los entrenadores, educadores físicos, educadoras de la residencia estudiantiles y los profesores guías, donde se proporcionen diversos contenidos que tributen a una adecuada educación sexo ambiental. Este curso se impartirá en los meses de noviembre y diciembre del 2024.

Los profesionales del deporte deben ampliar sus conocimientos acerca de la salud ambiental, para permitirles realizar el proceso de evaluación, corrección y control de aquellos factores medioambientales, que puedan influir de forma negativa en la salud del atleta. Además, les sirve, para aplicar los conocimientos, destrezas y habilidades sobre la acción ambiental, con una visión integral durante la enseñanza deportiva.

Además, está en fase de elaboración un Manual de Educación Sexo-Ambiental dirigido a los atletas, en el que se están incorporando acciones que motiven comportamientos y actitudes sexuales responsables. Estas acciones según se van elaborando son colegiadas con la institución deportiva, con el propósito de hacer una adecuada planificación durante la etapa de introducción, a partir de enero del 2025.

Se destaca que en la EIDE no existen experiencias investigativas que abarquen el rigor con que se está desarrollando este proyecto, pues solo existen algunos trabajos de cursos y experiencias no generalizadas, solo sobre la educación sexual, pero no dirigidas a la salud sexual



Acciones para la educación sexual y ambiental de los atletas escolares y de alto rendimiento/ Actions for sexual and environmental education of school and high-performance athletes/ Ações de educação sexual e ambiental de atletas escolares e de alto rendimento

y a la salud ambiental de los atletas. Las etapas concebidas en el sistema de acciones permiten determinar la periodización del proceso de introducción a desarrollar con los atletas.

Conclusiones

El resultado de los referentes teóricos sobre la salud sexual y ambiental, permitieron concretar las insuficiencias latentes en el proceso educativo de los atletas de ambos sexos de la EIDE. Además, el diagnóstico aplicado a atletas y entrenadores posibilitó caracterizar el proceso educativo sexo ambiental de los atletas objeto de estudio. En tal dirección las acciones educativas propuestas para atletas y entrenadores permitieron perfeccionar el proceso educativo para lograr la formación integral y mejorar su salud sexual y ambiental.

Referencias

- Centro de Lingüística Aplicada. (2009). *Diccionario Básico Escolar* (3ra ed.). Editorial Oriente.
- González, M. (2016). *La superación profesional ambiental de los entrenadores de ciclismo*. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Granma].
- MedlinePlus. (11 de junio 2024). *Información de salud para usted. Temas de salud sexual*. Biblioteca Nacional de Medicina. <https://medlineplus.gov/spanish/teensexualhealth.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Constitución de la OMS*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>