

Actividades recreativas para la prevención del hábito de fumar en jóvenes de la comunidad de Oscar Lucero

José Luis Pavón-Guetón

Profesor Auxiliar de Bioquímica y Salud, Alimentación y Rendimiento Físico. Máster en Ciencias en Actividad Física en la Comunidad. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad de Holguín. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-3666-5405>

jpavong@uho.edu.cu

Amanda Plácida Gómez-Zoquez

Profesora Auxiliar de Biomecánica y Análisis del Movimiento. Máster en Ciencias de la Educación y en Biomecánica Deportiva y del Movimiento Humano. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad de Holguín. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-4918-7569>

agomezz@uho.edu.cu

Recibido: 14/09/2020

Aprobado: 09/10/2020

Publicado: 01/01/21

Resumen: El tabaquismo es una enfermedad crónica sistémica perteneciente al grupo de las adicciones. Constituye un problema ambiental que requiere de atención oportuna y aparece reflejado en la *Estrategia de la Cátedra de Medio Ambiente* de la Facultad de Cultura Física y Deportes. En la provincia de Holguín el hábito de fumar manifiesta una tendencia creciente y alrededor del 50 % de los jóvenes son fumadores activos. Un diagnóstico realizado en la comunidad de Oscar Lucero del municipio de Holguín, mediante encuestas, entrevistas, observación y revisión de documentos, relacionado con el hábito de fumar y las actividades recreativas en el barrio, reveló entre otros aspectos, un insuficiente conocimiento acerca de los efectos de este hábito; escasas ofertas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes; y elevada proliferación del tabaquismo en jóvenes comprendidos en las edades de 14 a 18 años. Para el desarrollo de la investigación se trabajó con 25 fumadores de los 40 que componen la muestra, para un 62.5 %. Entre las actividades realizadas estuvieron: proyección de videos, acampadas, copas de voleibol, y carreras a campo traviesa. Con la puesta en práctica del programa descrito se lograron resultados positivos, tales como, el aumento de las ofertas recreativas en la comunidad; conocimiento y concientización tanto de los jóvenes como de sus familiares sobre las consecuencias negativas del hábito de fumar para la salud; la disminución de este hábito en los jóvenes, así como la incorporación de otros miembros de la comunidad a la realización de las actividades recreativas.

Palabras clave: tabaquismo; prevención; programa de actividades; jóvenes

Recreational Activities: An Alternative to Prevent the Smoking Habit in the Youth from Oscar Lucero Community

Abstract: Smoking is a systemic chronic disease included within the addiction group, and it is also an environmental problem that requires proper attention. Such matter is included within the *Estrategia de la Cátedra de Medio Ambiente* from the Sports Major Faculty. In Holguín, the smoking habit is growing; around 50 % of youth are active smokers. It was developed a diagnostic in Oscar Lucero Community, Holguín, through surveys, interviews, observation, and document perusal regarding this habit and the recreational activities in the neighborhood. It revealed insufficient knowledge about the harmful effects of this habit; lack of recreational activities for the young to spend their spare time; and a rise of the smoking habit in 14 to 18-year-old- young. The sample was made up of 25 out of the 40 smokers, for 62.5 %. Among the activities developed can be mentioned: showing of video; camping out; volleyball championships and cross-country running. Implementing the aforementioned program allowed positive results such as the recreational activities in the community increased and the knowledge and awareness by the youth and their families regarding the negative consequences for the health of the smoking habit; hence, this habit in the youth decreased. Other community members joined the proposed activities.

Keywords: smoking; prevention; recreation; activities program; young

Atividades recreativas para a prevenção do hábito de fumar em jovens da comunidade do Oscar Luzeiro

Resumo: O hábito de fumar é uma enfermidade crônica sistêmica pertencente ao grupo dos vícios. Constitui um problema ambiental que requer de atenção oportuna e aparece refletido na Estratégia da Cadeira de Meio ambiente da Faculdade de Cultura Física e Esportes. Na província do Holguín o hábito de fumar manifesta uma tendência crescente e ao redor do 50 % dos jovens são fumantes ativos. Um diagnóstico realizado na comunidade do Oscar Luzeiro do município do Holguín, mediante pesquisa, entrevistas, observação e revisão de documentos, relacionado com o hábito de fumar e as atividades recreativas no bairro, revelou entre outros aspectos, um insuficiente conhecimento a respeito dos efeitos deste hábito; escassas ofertas recreativas para a ocupação do tempo livre dos jovens; e elevada proliferação do tabaquismo em jovens compreendidos nas idades de 14 a 18 anos. Para o desenvolvimento da investigação se trabalhou com 25 fumantes dos 40 que compõem a amostra, para um 62.5 %. Entre as atividades realizadas estiveram: projeção de vídeos; acampadas; taças de voleibol; e carreiras a campo travessa. Com a posta em prática do programa descrito se conseguiram resultados positivos, tais como, o aumento das ofertas recreativas na comunidade; conhecimento e concientización tanto dos jovens como de seus familiares sobre as conseqüências negativas do hábito de fumar para a saúde; a diminuição do

hábito de fumar nos jovens, assim como a incorporação de outros membros da comunidade à realização das atividades recreativas.

Palavras chaves: hábito de fumar; prevenção; programa de atividades; jovens

Introducción

El tabaquismo se define como una enfermedad crónica sistémica perteneciente al grupo de las adicciones, clasificada dentro del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, abreviado DSM), editado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA) (Lorenzo *et al.*, 2016). Constituye un problema ambiental que requiere de atención oportuna y aparece reflejado en la Facultad de Cultura Física y Deportes de la Universidad de Holguín en las Áreas de Resultados Clave # 6 (Recursos Humanos) y # 7 (Intervención Comunitaria) de la *Estrategia de la Cátedra de Medio Ambiente* (Pérez, R., 2009).

El consumo de tabaco (tabaquismo), con las consecuencias nocivas que conlleva para la salud —enfermedades del sistema respiratorio, afectación sobre la agudeza psíquica, la longevidad, estética y económica, propensión al consumo de otras drogas y comisión de delitos, entre otros problemas—, se incrementó paulatinamente desde que se introdujo en Europa y se extendió a otros continentes para convertirse muy pronto en la pandemia actual.

En consecuencia, el tabaquismo se tornó en la principal causa evitable de mortalidad en la región, pues ocasiona más defunciones que el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (Sida), el consumo de alcohol y de drogas ilícitas, y los accidentes de tránsito.

Las tendencias indican que para el año 2020, más de 10 millones de personas morirán a causa del tabaco, la mitad de ellas durante la madurez productiva, con una pérdida individual de 10 a 20 años de vida, y para el 2030 siete de cada 10 de las defunciones ocurrirán en países en vías de desarrollo (Lorenzo *et al.*, 2016).

Cuba es el tercer país de América Latina con mayor índice de tabaquismo. De las diez primeras causas de muerte, ocho están asociadas con esta adicción, lo cual constituye un reto para la población y las autoridades de salud. Las tres primeras causas de muerte, tales como las enfermedades cardiovasculares, tumores malignos (cáncer) y enfermedades cerebro vasculares, están asociadas a la adicción tabáquica.

Datos más precisos confirman que el 14 % de la mortalidad en el país se produce por el tabaquismo, lo que equivale a 13 301 personas cada año; mientras alrededor de 1500 mueren en este mismo lapso de tiempo por exposición al humo de tabaco ajeno. El 28 % de los hombres que perdieron la vida por tumores malignos en el año 2008 tenía menos de 35 años de edad.

A nivel nacional la provincia de Holguín ocupa el cuarto lugar, donde alrededor del 50 % de los jóvenes son fumadores activos. Como se observa, su prevalencia es elevada. En la provincia de Holguín el hábito de fumar manifiesta una tendencia creciente. Según datos ofrecidos por el Ministerio de Salud Pública existen más 231 000 fumadores controlados, de los cuales el 70 % es hombre; el 30 %, mujer y el 60 %, adolescentes.

El desarrollo de esta enfermedad estuvo relacionado con el inicio de la práctica de este mal hábito desde edades tempranas. Actualmente, el cáncer de pulmón ha desplazado a las enfermedades cardiovasculares como la primera causa de muerte. Por ejemplo, en el 2008 enfermaron de cáncer de pulmón 3273 hombres, de los cuales ha fallecido el 58.2 %, y 1778 mujeres con un 31.7 % de fallecidas.

De acuerdo con los daños que origina el tabaquismo, se financian intensas campañas publicitarias orientadas a la reducción del consumo de tabaco y a que los jóvenes eviten el inicio de dicha adicción, la que se adquiere, en la mayoría de los casos durante la adolescencia y que esta se encuentra entre los grupos sociales de mayor riesgo. Los estudios revelan que el riesgo de muerte por enfermedades relacionadas con el tabaco disminuye con cada año de abstinencia.

La lucha contra el tabaquismo ha sido un objetivo prioritario de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la que promovió el Convenio Marco para el Control del Tabaco, primer tratado internacional en materia de salud firmado el 21 de mayo de 2003 durante la Asamblea Mundial de la Salud y que entró en vigor el 27 de febrero de 2005. Este Convenio tiene como objetivo la reducción de la mortalidad y morbilidad relacionadas con el consumo del tabaco; fue firmado por Cuba el 29 de junio del 2004 y ratificado en junio del 2006.

Un diagnóstico realizado en la comunidad de Oscar Lucero del municipio de Holguín, mediante encuestas, entrevistas, observación y revisión de documentos, relacionado con el hábito de fumar y las actividades recreativas en el barrio, reveló, entre otros aspectos:

- Insuficiente conocimiento acerca de una cultura ambientalista, en general, y de los efectos de este hábito, tanto en fumadores activos como pasivos, en particular
- Escasas ofertas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes
- Elevada proliferación del tabaquismo en los jóvenes comprendidos en las edades de 14 a 18 años, sobre todo con efectos de afiliación y hábitos en el contexto familiar
- Limitada concientización sobre los daños que ocasiona este hábito para la salud

Las dificultades anteriores identificaron la necesidad de la prevención del hábito de fumar en los jóvenes de esa comunidad del municipio de Holguín. Por consiguiente, para la solución de este problema se aplicó un programa de actividades recreativas en jóvenes de 14 a 18 años de edad en la misma, el cual se implementó en la práctica durante cuatro meses y sus resultados se exponen en el presente trabajo. Su importancia radica en que la prevención del consumo de tabaco es uno de los mayores retos de la sociedad en general y de la salud pública en particular en el presente siglo.

La realización de actividades que les ocupe la mayor parte del tiempo y no sientan la necesidad del producto, dado por el estrés de “no tener nada que hacer”, constituye una de las formas en que se previene o minimiza el uso del tabaco por parte de los jóvenes. Es decir, ofertarles actividades, preferentemente recreativas, que conduzcan a que el tiempo libre sea aprovechado en actividades totalmente productivas que no favorezcan que se mantenga o desarrolle el hábito de fumar.

Métodos

El programa de actividades recreativas elaborado y aplicado en la comunidad de Oscar Lucero del municipio de Holguín tiene como antecedente su aplicación en la comunidad de Edecio Pérez (Pavón, 2009) y como presupuestos teóricos los elementos aportados por Pérez, A. (2003) que establece cuatro etapas: diagnóstico, determinación de objetivos y metas; diseño y aplicación del conjunto de actividades; control y evaluación; y ajustes del conjunto de actividades. Tal es su estructura.

Para el desarrollo de la investigación se trabajó con los habitantes de dos comités de defensa de dicha comunidad, por ser los de mayor prevalencia de jóvenes fumadores. De los 40 que componen la muestra, 25 son fumadores, para un 62.5 %.

Resultados

A continuación, se expone sucintamente el programa de actividades recreativas elaborado y aplicado en correspondencia con las etapas adoptadas.

De la etapa de diagnóstico, se constató que:

- El medio rural donde se encuentra la comunidad y su infraestructura, así como la magnitud, estructura y contenido del tiempo libre, favorecen el desarrollo de las actividades recreativas, y las zonas cercanas posibilitan la realización de las mismas en un medio distinto a lo habitual
- En la determinación de los intereses y necesidades recreativas se conoció que las actividades preferidas de los jóvenes son: escuchar música grabada, proyección de videos, realizar juegos de mesa, así como actividades deportivas, acampadas y visitas a lugares de interés, entre otras. Las mismas se tuvieron en cuenta para la elaboración del programa
- No existía un programa recreativo dirigido de forma específica a los jóvenes, los que poseen manifestaciones de estilo de vida no saludables, en algunos de sus indicadores

Objetivo general del programa: proporcionar actividades físico-recreativas que mejoren la salud, así como el bienestar físico y mental de los jóvenes mediante la disminución del hábito de fumar con la utilización racional de su tiempo libre

Objetivos particulares del programa:

- Propiciar la educación de los jóvenes mediante el desarrollo de hábitos y valores en la elevación de la calidad de vida y la protección del medio ambiente
- Fortalecer la recreación en la comunidad, según los intereses y posibilidades de los jóvenes
- Rescatar y desarrollar los juegos tradicionales
- Elevar los niveles de participación de los jóvenes en actividades recreativas

Algunas de las metas propuestas:

1. Lograr que la mayoría de los jóvenes se incorporen a las actividades programadas
2. Disminuir en un grado significativo el consumo de cigarros con frecuencia
3. Aumentar el número de jóvenes que no consuman cigarros

Colaboradores: profesores de la enseñanza media y general; bibliotecario; dirigentes de los comités de defensa; enfermeras y licenciados en Cultura Física

Actividades que conforman el programa

1. Proyección de videos
2. Acampadas
3. Charlas y conversatorios
4. Lectura de libros, revistas y periódicos
5. Uso de la ludoteca escolar
6. Torneos de fútbol recreativo
7. Copas de voleibol
8. Carreras a campo traviesa

Las actividades anteriores poseen la siguiente estructura mínima: título; objetivos; realización; organización; oferta y variante.

Ejemplo

- Proyección de videos educativos, películas y documentales

Objetivo: contribuir a un mayor conocimiento sobre las consecuencias del hábito de fumar en los adolescentes y las personas que están a su alrededor

Explicación: se proyectan películas y documentales con temáticas dirigidas al hábito de fumar y se demuestran los problemas que el mismo ocasiona

Realización: en un aula de la escuela primaria de la comunidad con una frecuencia de dos veces al mes

Ofertas: videos educativos y películas relacionadas con el hábito de fumar.

Variantes: proyección de documentales y cine debate.

El programa se aplicó según el horario y frecuencia mostrados en la tabla 1

Tabla 1

Programa de actividades

Actividades	Fecha - horarios	Participantes	Dirige	Lugar o área
Proyección de video	Primer y cuarto miércoles del mes 8 a 9 pm	Todos los jóvenes	Investigador Bibliotecaria	Sala de video o aula del preuniversitario
Acampadas	Cada dos meses Tercer sábado (para domingo)	Todos los jóvenes	Investigador, profesor de Educación Física	Aire libre en la periferia del río
Charlas y conversatorios	Primer y cuarto lunes de cada mes 7 a 8 pm	Todos los jóvenes	Investigador, bibliotecaria y profesores	Biblioteca, parque y áreas naturales
Lectura de libros revistas y periódicos	Primer y tercer domingo de cada mes 2 a 3 pm	Todos los jóvenes	Investigador, especialista del Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente, profesores	Biblioteca
Uso de la Ludoteca escolar	Todos los jueves 6 a 7 pm, excepto cuando hay acampada	Todos los jóvenes	Investigador, bibliotecaria, profesor de Educación Física	Biblioteca
Torneo de fútbol recreativo	Segundo y cuarto viernes de cada mes 5 a 7 pm	Todos los jóvenes. Las hembras como espectadoras	Investigador y profesor de Educación Física	Áreas del parque y del preuniversitario

Copa de voleibol	Segundo y cuarto sábado de cada mes 8 a 11 am	Todos los jóvenes	Investigador y profesor de Educación Física	Escuela
Carrera a campo traviesa	Segundo y cuarto domingo de cada mes 8 a 10am	Todos los jóvenes según parejas mixtas	Investigador	Parque y áreas aledañas al río

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Para la comprobación de la validez y la determinación del grado de satisfacción de los ejecutantes acerca del proceso de aplicación de programa expuesto, se utilizó como técnica práctica el grupo de discusión, además de las encuestas, la observación y la determinación del descriptor cualitativo Indicador de Satisfacción Total (IST), proporcionado por Ram *et al.* (2005). Este parámetro pone en relación las siguientes variables: nivel de satisfacción que los participantes tienen con los aprendizajes proporcionado por el programa (GA); la conformidad que presentan hacia el proyecto del programa (GC); el grado de utilidad de los aprendizajes proporcionado por el propio programa (GU) y el grado de satisfacción con la organización y ejecución del programa de acuerdo con sus intereses (GOE), según la ecuación:

$$IST = \frac{GA + GC + GU + GOE}{16}$$

Los valores de este descriptor oscilan entre 4 y 1 según:

4 Mucha 3 Suficiente 2 Regular 1 Mala

Siendo los valores del indicador: 0.75 o más B; 0.5 – 0.74 R y menos de 0.5 M

En la triangulación de los resultados se concluyó que:

- El 92.5 % (37) de los jóvenes consideró bueno el nivel de aprendizaje proporcionado por el programa; el 100 % (40) manifestó un alto grado de conformidad hacia el programa y el 92.5 % (37) de los jóvenes lo consideró muy útil
- El 95 % (38) de los jóvenes se sintió complacido con la organización y ejecución del programa y el 100 % (40) mostró satisfacción total con el mismo
- La recreación en la comunidad mejoró, las actividades que se desarrollaron tuvieron buena participación y aceptación. Todos los jóvenes participaron y tenían conocimiento de las actividades, quienes presentaron un aprovechamiento de su tiempo libre. La organización, variedad y calidad de las actividades aumentaron y por ello las actividades desarrolladas fueron consideradas por los jóvenes de buena. Las mismas se correspondieron con la edad y el sexo de los participantes. Su horario se reconoció apropiado. Se aprovecharon las potencialidades del medio físico-geográfico y un mayor contacto con la naturaleza. Se recuperaron instalaciones deportivo-recreativas existentes en la comunidad
- El orden de preferencia de las actividades fue: proyección de video; acampadas; charlas o conversatorios; lectura de libros, revistas y periódicos; torneos de fútbol recreativo; uso de la ludoteca escolar; copa de voleibol; y finalmente las carreras a campo traviesa, las que en gran medida desarrollaron en ellos una mayor educación ambiental
- La mayoría de los jóvenes (el 95 %) consideró que las actividades satisficieron sus necesidades e intereses recreativos. Es bueno resaltar que aún existe descontento, debido en gran medida a necesidades de recursos materiales para los gustos más particulares

En cuanto al logro de las metas en correspondencia con el objetivo propuesto, se pudo comprobar que:

- Los jóvenes fumaron con menor sistematicidad, por lo que se redujo considerablemente el porcentaje de fumadores que lo realizaba diariamente; pero lo más significativo fue que, 7 de los jóvenes dejaron de fumar (5 varones y 2 hembras)
- Disminuyó el placer de fumar que planteaban anteriormente y aumentó su opinión de que lo realizaban por costumbre. Un 17.5 % de los jóvenes proyectó que dejará de fumar, lo que es un logro muy significativo

- El 25 % de los encuestados manifestaron que por sí solos dejarían de fumar y el 77.5 % reconoció el daño que esta adicción causa, tanto a ellos como a las personas que los rodean cuando fuman, cosa que habla a favor del programa aplicado
- Decreció el número de jóvenes que fue víctima de catarros fuertes
- El 92.5 % de los no fumadores activos plantearon que nunca fumarán

Conclusiones

El estudio documental realizado confirma que los jóvenes constituyen uno de los sectores poblacionales más vulnerables al hábito de fumar, uno de los problemas graves de salud pública a escala mundial, el cual manifiesta una tendencia creciente en la provincia de Holguín.

La recreación representa una herramienta eficaz para el empleo del tiempo libre y la contribución a la disminución del hábito de fumar.

El programa recreativo, mediante actividades variadas dirigidas a que favorezca el uso adecuado del tiempo libre para la prevención del hábito de fumar en los jóvenes de la comunidad, responde a los elementos teóricos establecidos y consta de las siguientes actividades: proyección de videos; acampadas; charlas y conversatorios; lectura de libros, revistas y periódicos; uso de la ludoteca escolar; torneo de fútbol recreativo; copa de voleibol; y carrera de orientación. Todas las actividades poseen un determinado número de variantes, lo que lo hace más versátil.

Con la puesta en práctica del programa descrito se lograron resultados positivos, tales como el aumento de las ofertas recreativas en la comunidad; conocimiento y concientización tanto de los jóvenes como de sus familiares sobre las consecuencias negativas del hábito de fumar para la salud; la disminución del hábito de fumar en los jóvenes, así como la incorporación de otros miembros de la comunidad a la realización de las actividades recreativas.

Referencias bibliográficas

Lorenzo, E., Castillo E., Valdés, B. R., Perdomo, J., y Marrero, S. (2016). *Manual de prevención y tratamiento del tabaquismo*. Lazo Adentro.

- Pavón, J. L. (2009). *Las actividades recreativas: una alternativa para disminuir el hábito de fumar de los adolescentes de la comunidad Edecio Pérez* [Tesis de Maestría]. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad de Holguín.
<https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/handle/uho/2535>
- Pérez, A. (2003). *Fundamentos teórico-metodológicos de la recreación* [Material didáctico]. Departamento de Recreación. Instituto Superior de Cultura Física.
- Pérez, R. (2009). *Estrategia de la Cátedra de Medio Ambiente*. Facultad de Cultura Física y Deportes de Holguín.
- Ram, A. E, Mesa, I. A., Bravo, O., López, R., y Rodríguez, A. (2005). *Tiempo libre y recreación en el desarrollo local*. Universidad Agraria de La Habana.