

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO PARTE DEL
TRATAMIENTO DE DROGADICCIÓN Y CULMINACION DEL APRENDIZAJE EN
JOVENES ADULTOS DEL CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL (CPS) SUBA CABILDO
INDIGENA MUISCA**

OPCIÓN DE GRADO PASANTIAS SOCIALES

CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL - CPS SUBA CABILDO INDIGENA MUISCA

BRAYAN CAMILO LAMILLA USECHE

DOCENTE ASESOR JULIO CESAR RUEDA

CODIGO. 2209298



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD

FACULTAD CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

BOGOTÁ D.C 2023

Contenido

RESUMEN	3
ABSTRAC	3
INTRODUCCION	4
PLANTEAMIENTO PROBLEMA	5
JUSTIFICACION	7
OBJETIVO GENERAL	9
OBJETIVOS ESPECIFICOS	9
MARCO CONCEPTUAL	9
Actividad Física	9
Jóvenes adultos	10
Estilo de vida saludable	11
Juego	12
METODOLOGIA	12
INTERVENCION	12
POBLACION	13
DISEÑO METODOLOGIA	13
RESULTADOS.....	13
CONCLUSIONES	17
Referencias.....	18
ANEXOS.....	20

RESUMEN

El programa de intervención de AF en los jóvenes adultos, está enfocado en ayudar en el tratamiento de la drogadicción y mejora del aprendizaje por medio de juegos físicos de manera sistemática y funcional, donde se evalúan 30 jóvenes adultos quienes participaron en la intervención. El objetivo principal de este programa de intervención fue implementar la actividad física como ayuda en el tratamiento para lograr disminuir el nivel de consumo de drogas en los jóvenes adultos pertenecientes al Cabildo Indígena Muisca de la Localidad de Suba.

Los resultados que se obtuvieron mostraron que las intervenciones de actividad física y de enseñanza sobre los beneficios de llevar un estilo de vida saludable, en un 80% los usuarios tuvieron una mejora respecto a la disminución del consumo de drogas, que quiere decir que el ejercicio físico (AF) es una parte fundamental para lograr disminuir los niveles de consumo de drogas en los jóvenes. También se puede evidenciar un motivante para llevar un estilo de vida saludable de esa forma logran rendir más en sus actividades físicas que incluyen los deportes que practican cada uno de estos jóvenes adultos.

De igual forma se evidencio que el 20% de la población no logro el objetivo propuesto, pero esto se dio más por el desinterés generado ya que tuvieron bastantes inasistencias o al momento de generar las sesiones intervención no prestaban atención o preferían hacer caso omiso a lo que se les planteaba, y es preocupante ya que siempre se les presto la ayuda necesaria para que estas personas logaran el objetivo propuesto

ABSTRACT

The AF intervention program in young adults is focused on helping in the treatment of drug addiction and improving learning through physical games in a systematic and functional way,

where 30 young adults who will participate in the intervention will be evaluated. The main objective of this intervention program was to implement physical activity as an aid in treatment to reduce the level of drug use in young adults belonging to the Muisca Indigenous Council of the Suba Locality.

The results that were acquired that the exposures of physical activity and teaching about the benefits of leading a healthy lifestyle, in 80% of the users had an improvement with respect to the decrease in drug use, which means that physical exercise (AF) is a fundamental part of reducing the levels of drug use among young people. It can also be evidenced a motivator to lead a healthy lifestyle in this way they will be able to perform more in their physical activities that include the sports that each of these young adults practice.

In the same way, it is evident that 20% of the population did not achieve the proposed objective, but this was more due to the lack of interest generated because they had a lot of insentences or at the moment of generating the intervening sessions they did not pay attention or preferred to ignore it to what was raised, and it is worrying since they always provided the help necessary for these people to achieve the proposed objective

INTRODUCCION

Desde el punto de vista la actividad, llevada a una terminología más como ejercicio, la actividad física es una actividad que interviene en el estado de salud de las personas de una forma positiva (Vidarte J, 2018), es decir, que la actividad influye de una forma general en cada individuo que la práctica por eso es importante, que siempre un profesional en el área sea quien acompañe cada uno de los procesos que se generen para garantizar el buen cumplimiento de cada objetivo propuesto.

El cabildo muisca (CM) se define como una entidad atípica, que cumple las funciones previstas en la constitución y en las leyes. El cabildo indígena es una de las “autoridades de

los indígenas”, (Córdoba. J, 2020), esta comunidad busca fortalecer las relaciones entre las personas de una localidad o barrio como lo es en este caso en Suba, por medio de alianzas o sociedades con la alcaldía local para promover la enseñanza sana, el deporte y la cultura indígena en esta localidad.

La población a intervenir es los jóvenes adultos que son conocidos como toda persona que se encuentra en la consolidación de su autonomía intelectual, física, moral, económica, social y cultural (DANE, 2020) Por otro lado, según el Ministerio de Salud y Protección Social (2020), esta etapa comprende desde los 14 a los 26 años de edad. Haciéndonos ver que son personas que necesitan de una guía aun para cualquier toma de decisiones ya que son jóvenes que se pueden dejar llevar por presión social o por las dificultades que puedan tener llevándolos a tomar malas decisiones por eso la importancia de hacerles ver los beneficios positivos que traerán la toma decisiones de una forma adecuada.

Es así, como esta propuesta de intervencion planteo un plan de acción para disminuir el consumo de drogas en los jóvenes adultos, también generar una evolución en el aprendizaje académico bachiller del cabildo muisca y generar una lectura diagnostica observacional basado en una matriz DOFA, para evaluar las condiciones internas y externas de trabajo, que faciliten el diseño y aplicación de una propuesta de prevención y promoción de la salud en los jóvenes adultos consumidores activos mediada por la actividad física y la experiencia del profesional para la correcta implementación del cronograma según lo visto en el Cabildo Muisca sede Suba.

La aplicación de este programa de intervención se basó en 20 sesiones donde se implementaron actividades físicas mediadas por el juego y talleres donde varios profesionales de la salud y licenciados hicieron unas respectivas intervenciones con el fin de crear conciencia sobre los beneficios de llevar una vida saludable respecto a lo físico y mental.

PLANTEAMIENTO PROBLEMA

En Colombia el Joven Adulto (J.A), es una persona que se encuentra en plena consolidación autónoma guiada por algún responsable mayor (DANE, 2020) o bien sea el caso de una forma autónoma para lograr una responsabilidad social positiva en la comunidad (Hernán M, 2014) por eso es importante generar conciencia de hábitos saludables con el fin de fortalecer las diferentes áreas físicas, mentales y sociales para que de esa forma los J.A no caigan en acciones que pueden perjudicar las diferentes áreas ya dichas previamente hasta el punto donde no se pueda llegar a corregir llevando al joven adulto a una muerte prematura.

Para (Caicedo. J, 2016) el consumo de drogas en adolescentes J.A se ha venido convirtiendo en un problema muy serio, ya que se ha venido observando en muchos lugares como los parques, colegios, universidades, iglesias, comunidades y/o calles de la ciudad. Según (La Policía Nacional de Colombia, 2022) la mayoría de arrestos generados por posesión de drogas es en J.A con un porcentaje del 68.9% de arrestos en las diferentes ciudades del país, pero lo más relevante es que siempre estos adolescentes son de zonas o barrios de escasos recursos pertenecientes a comunidades vulnerables.

Los jóvenes adultos pertenecientes al Cabildo, son vulnerables porque viven en una zona de bajos recursos esto causa que sea más probable que vean a un adulto incluso un miembro de su familia consumiendo alguna droga. causando que la mayoría de adultos influyentes de cada barrio se ganen la vida por medio de ventas de drogas o robos y esto se convierte en un problema social y caen frecuentemente en el consumo de drogas por diferentes circunstancias; bien sea por no tener una orientación adecuada por sus familiares, otros lo hacen por sentirse bien o llamar la atención de quienes los rodean o bien sea por la rebeldía, lastimosamente este problema también se da en un punto de la vida que se llama la curiosidad a probar lo nuevo esto visto y analizado desde el punto de vista del autor.

La dependencia a las sustancias psicoactivas (SPA) en adolescentes, específicamente las drogas alucinógenas y psicoestimulantes como la cocaína, la marihuana, el perico, tusi,

popper, etc.; se ha constituido un problema de salud pública a nivel mundial debido a todas las repercusiones que acarrea en el individuo (Rebolledo. R, 2017) las repercusiones presentadas son muertes prematuras, enfermedades mentales, problemas sociales y/o familiares, etc. Por eso se puede ver la importancia de que los hábitos de vida saludable hacen parte que deben implementar en el sistema educativo como parte fundamental pero también en los docentes para lograr implementar estas actividades de forma autodidacta para luchar con estos inconvenientes sociales desde edades tempranas por eso es importante generar estrategias convenientes para la buena educación de los J.A así no lo hace ver (Polo. R, 2017).

Es así como un programa de intervención por medio de la actividad física en J.A con problemas de drogadicción puede crear conciencia en llevar un estilo de vida saludable y puede reducir el nivel de consumo en la población (Rebolledo. R, 2017), al mismo tiempo se podrá generar una enseñanza constructiva y analítica con el fin de no volver a recaer en hábitos que generan problemas de salud como lo son el consumo de drogas, la alimentación desbalanceada, la falta de ejercicio, etc.

Por eso se puede ver la importancia de generar un plan de acción es este tipo de población para que se puede corregir de una forma rápida y eficaz los estilos de vida no saludables en jóvenes adultos así mismo se pueden cambiar y buscar la mejoría en el estilo de vida llevando a estos jóvenes a que tengan una vida más prolongada y sana.

JUSTIFICACION

Para manejar los problemas de salud asociados al consumo de sustancias psicoactivas relacionados con los jóvenes adultos es necesario generar consciencia sobre la incorporación de hábitos de vida saludable, (Guillen. L, 2017), hace énfasis que el joven adulto debe realizar actividad física, para lograr crear una disciplina y amor por el bienestar físico, emocional,

cultural, familiar, entre otros. Por eso en primera medida se puede evidenciar que la práctica de la actividad física lleva a comprometer al joven adulto a una acción en donde este forme una disciplina que lo llevara a estar alejado de la tentación a consumir por lo que su energía, disposición y tiempo estarán destinados a la práctica de la actividad física.

En el caso que ya sea una persona frecuente respecto a consumir alguna droga (S.P) es necesario implementar la actividad física para el cambio de su estilo de vida, cabe aclarar que no es el único aspecto a tener en cuenta, pero si es uno del cual no se puede pasar de largo y tomar a la ligera. Según el (Ministerio de Educación, 2018) es importante que desde el lado psicológico se trabajen con los jóvenes buscando la raíz la cual llevo a la caída en la drogadicción, pero al tiempo buscando disciplinas que mantengan ocupado y alejado al adolescente de aquellos lugares donde se les facilite el consumo de drogas como por ejemplo un deporte, una actividad física educativa o un servicio social.

Por lo tanto, se puede evidenciar la necesidad de un plan de acción para lograr combatir el consumo de drogas en los J.A y trabajar de la mano con varios profesionales de la salud para poder implementar acciones requeridas para disminuir el índice de consumo en los adolescentes, así lo hace ver (Arma. N, 2017) cita textualmente “Se articularon a la investigación los tres profesores que forman parte de la cátedra de educación física, dos profesionales de psicología, un profesional en fisioterapia. (Pg. 08)

El impacto que se busca en dicha población es que cambien sus estilos de vida, que la primera alternativa no es lo que les ofrece un psicoactivo o dicho en términos sociales una droga, la idea es hacerles ver los beneficios, que traerá a futuro el llevar un estilo de vida saludable libre de drogas, libre de malos hábitos. Por eso es importante implementar un programa en poblaciones parecidas de esa forma se podrá generar el cambio que se necesita en los jóvenes adultos.

Finalmente se deja constancia que cada profesional debe generar su plan de trabajo adecuado a las especificaciones de la población, pero al tiempo se genera un trabajo en

equipo para lograr el objetivo propuesto de bajar los índices de consumo en los (J.A), por eso para el cabildo, la finalidad es generar un equipo de trabajo, pero al tiempo una responsabilidad individual profesional para plantear las sesiones correspondientes

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de actividad física con el fin de disminuir el consumo de drogas y de culminar el aprendizaje en los jóvenes adultos que pertenecen al cabildo muisca sede suba

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar las características físicas y motrices de la población
- Utilizar el juego como base del programa de actividad física
- Crear consciencia sobre los beneficios de llevar un estilo de vida saludable desde temprana edad
- Ayudar a culminar de manera satisfactoria el proceso de aprendizaje

MARCO CONCEPTUAL

Actividad Física

La actividad física según (Mieres. F, 2017) “se tiene en cuenta desde la promoción de la salud por medio del accionar de profesionales que encabezan en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un puente de comunicación fundamental” (Pg. 5), que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida. Dicho anteriormente se puede evidenciar que la importancia de la AF es clara y concisa pero que debe ir acompañada de un profesional de esa forma no se verá afectado el proceso del usuario sobre su rendimiento.

La (OMS, 2021) la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye

actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. Por ende, es importante aclarar la importancia de que sea un estilo que intervienen en cada persona diariamente de esa forma creando una disciplina correcta y no permitiendo que el estilo de vida de cada usuario se vaya deteriorando.

Por lo tanto, se puede definir la actividad física como un importante factor protector y ha sido bien documentada en la literatura científica mundial, considerando su importancia en la prevención de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, cáncer de colon, osteoporosis y la depresión (Caballero. G, 2021). Sin embargo, la relación entre la actividad física y otros componentes de salud aún no está completamente explicada. La actividad física regular en adolescentes conseguiría influir conductas de salud positivas induciendo a la disminución en el consumo de drogas y su posible abandono.

Jóvenes adultos

La adolescencia, que es una etapa en la que se adquieren patrones de conducta que seguramente repetirán durante la adultez (Ruiz-Risueño, Ruiz-Juan y Zamarripa, 2021), representa una etapa importante para el buen desarrollo humano, caracterizado por no tener configurada y afianzada la personalidad al completo (Carballo et al, 2013), lo que provoca que estos individuos sean fácilmente influenciables. Por éste y otros motivos, es de vital importancia promover hábitos saludables, en detrimento de las conductas asociadas al consumo de sustancias nocivas, para sentar las bases de los comportamientos en la adultez (Ruiz-Juan, De la Cruz, Ruiz-Risueño y García, 2018).

Estos jóvenes adultos han crecido con la música, la televisión, y la rápida explosión de la informática y la tecnología. Esta generación es calificada por algunos científicos como la primera generación verdaderamente expuesta a la multidifusión y al multiculturalismo. Esta generación vive en una sociedad en donde el potencial individual para el éxito depende del acceso a la tecnología. Más que otras generaciones, esta siente la creciente brecha entre aquellos que tienen acceso a los recursos y los que no lo tienen debido a su pobreza, falta

de escuela o a la discriminación (OMS, 2021). Esto nos indica que, si o si los jóvenes adultos son vulnerables ante la iniciación del consumo de drogas ya que esto se ve en cualquier red social, serie, película, etc. Es importante aclarar que en las visualizaciones de los jóvenes adultos nunca se ven las consecuencias de dichos actos por eso es importante estar generando conciencia en ellos para que se generen hábitos de vida saludables.

Estilo de vida saludable

Según Serra-Majem et al. (2014), un estilo de vida saludable se refiere a un conjunto de comportamientos y hábitos diarios que promueven la salud física, mental y social de un individuo. Estos comportamientos incluyen seguir una dieta equilibrada y actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés, relaciones sociales satisfactorias y evitación de comportamientos perjudiciales, como el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y el sedentarismo. Adoptar un estilo de vida saludable tiene como objetivo prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y promover el bienestar general

Los beneficios de llevar un estilo de vida saludable son:

- 1. Más Energía:** Al mantenerte activo se reducirá tu fatiga a la hora de realizar cualquier actividad física. Ganarás resistencia y fuerza, de esta manera tus músculos también se fortalecerán.
- 2. Bienestar Emocional:** Mientras estés bien emocionalmente, tomarás decisiones correctas y acertadas gracias al equilibrio mental que tendrás al cambiar tus **hábitos saludables**. Sabrás controlar tus impulsos en cada momento y situación. Recuerda que, al hacer ejercicio, tu mente se despeja y libera sustancias químicas que producen felicidad, como: endorfinas, serotonina, dopamina y oxitócica.
- 3. Evitas Enfermedades:** Al tener una alimentación equilibrada y una vida más activa, estarás menos propenso a desarrollar enfermedades que con el tiempo podrían complicarse.
- 4. Mejora tu Calidad de Vida:** Comer frutas y verduras ricas en antioxidantes, puede ayudar a proteger y mejorar la piel. Los antioxidantes presentes en muchos alimentos,

como las frutas y los ácidos grasos como el omega-3, mejoran la salud de las células de la piel y previenen el envejecimiento prematuro, retardándolo.

5. Fortalece el sistema inmune: Llevar una dieta balanceada ayudará a que el organismo se recupere de lesiones. De la misma manera, reforzará tus defensas impidiendo contraer enfermedades contagiosas.

Juego

El juego es una actividad voluntaria, libre, placentera y recreativa, que se desarrolla dentro de ciertas limitaciones y reglas, con el objetivo de depender y/o de alcanzar un objetivo determinado. Durante el juego, los participantes pueden desempeñar diferentes roles, experimentar situaciones imaginarias o reales, y poner a prueba sus habilidades, destrezas y conocimientos, en un ambiente seguro y controlado" (Huizinga, 1938; Martínez, 2015).

Es muy importante señalar que esta es una definición general de juego, y que hay variantes y enfoques diferentes en el campo de la teoría y la investigación del juego.

Drogas

Es toda sustancia que, si es introducida a un organismo vivo, puede llegar a modificar una o varias de sus funciones físicas, mentales y emocionales (OMS, 2017). Esta definición es muy poco útil ya que abarca de forma general el significado de la droga por eso Martínez (2021) explico que la droga es toda sustancia de uso no medico con efectos psicoactivos capaces de producir cambios en la percepción, el estado emocional, la conciencia y el comportamiento.

METODOLOGIA

INTERVENCION

- Se realizaron 20 sesiones enfocados actividades físicas fueron guiadas por algún juego donde se creó un subconsciente de realizar actividad física desde edades jóvenes, así mismo se recolectaron datos a través de dichas sesiones de actividad física, donde las intervenciones se aplicaron en condiciones rigurosamente controladas para tener claridad sobre los factores que inciden en el comportamiento de las diferentes adicciones.

- Este estudio experimental se utiliza para evaluar la eficacia y efectividad de una intervención educativa cuando incluimos la práctica de actividad física en el proceso de enseñanza en los jóvenes adultos. Las herramientas tenidas en cuenta fueron las calificaciones reportadas por los docentes semanales.
- Se generaron charlas con profesionales aliados en psicología para que no solo quede en actividad física, de esa forma se fueron creando hábitos de vida saludables en estas personas.

POBLACION

- La población tratada fueron 30 Jóvenes adultos (20 hombres y 10 mujeres) estudiantes del cabildo muisca que tienen convenio con la secretaria de educación para lograr culminar su bachillerato, el rango de edad de estos J.A esta entre los 15 y los 20 años.
- Respecto a la recolección de datos lo que se busca es mirar la evolución física, cognitiva, temperamental y educativa en estos jóvenes adultos. La toma inicial fue tomada el 6 de marzo de 2023 y la toma final fue tomada el 6 de mayo del 2023 para poder analizar la evolución obtenida por dicha población.

DISEÑO METODOLOGIA

- Se realizó un test Fantástico, un test cognitivo por parte de la profesional de psicología, se tomó en cuenta las notas generadas por los docentes y un último test físico donde por medio de un juego se tomó visualmente el nivel del estado físico de los J.A. Este test se evalúa por medio de 10 áreas en donde cada área trae cierta cantidad de preguntas donde cada J.A debe responder las preguntas y contestar las preguntas poniendo su calificación sobre el estilo de vida que lleva, esta calificación se evalúa de 0 puntos donde se tiene una disciplina a 2 puntos donde siempre presenta esa disciplina que plantea el test.

RESULTADOS

En la intervención realizada participaron un total de 30 Jóvenes Adultos pertenecientes al Cabildo Indígena Muisca de la localidad de Suba donde 30 (100%) respondieron completo el cuestionario y fueron incluidos en el análisis. El 66.6 % fueron hombres y el 33.3 % fueron mujeres.

En la tabla 1, se representó la relación de los evaluados con un total de 30 Jóvenes adultos, donde se estableció a 20 hombres con un promedio de edad del 18.5 y una desviación estándar según su edad de 2,45. Y un total de 10 mujeres con un promedio de edad de 18.3 y una desviación estándar según su edad de 2,83

GENERO	No . Sujetos	Edad
HOMBRES	20	18,5 +- 2,45
MUJERES	10	18,3 +- 2,83

Tabla 1, Cantidad de muestra. Elaborada por Brayan Lamilla

Siguiendo los resultados en la tabla 2 se encuentra que en la Familia y Amigos (F) los hombres presentan valores superiores en relación con las mujeres. Esto nos deja ver que los hombres generan mayor relación interpersonal e intrafamiliar con su entorno. Y curiosamente en la evaluación cognitiva se ve que el gran inconveniente en las mujeres respecto al consumo de drogas se está dando porque ellas no tienen una compañía que imparta autoridad.

Así mismo, se encontró en la variable Asociatividad y Actividad física (A) los hombres presentan valores superiores en relación de las mujeres. Esto indica, que los hombres generan una mejor continuidad en la práctica del ejercicio físico. Siguiendo con los resultados presentados en el test mediado por el juego se ve claramente que los hombres presentaron mejor estado físico que las mujeres ya que según expresan ellos la mayoría de las veces están jugando microfútbol con personas del barrio

En la variable Nutrición (N) se encuentran que las mujeres presentan valores superiores en relación de los hombres. Esto indica, que las mujeres se alimentan de una manera más saludable y apropiada. En la evaluación cognitiva se ve que ellas casi no comen primeramente por cuidar su imagen ante los demás ya que son mujeres jóvenes mientras que la alimentación de los hombres se basa más expresado coloquialmente como “comer lo que allá en la calle”

A continuación, se evidencian los resultados encontrados que en la variable Tabaco (T) donde los hombres presentan valores superiores en relación de las mujeres. Esto nos evidencia que los hombres consumen tabaco de manera más continua que las mujeres de igual manera esto se ve reflejado en los resultados encontrados en la variable del alcohol, otras drogas (A) los hombres presentan valores superiores en relación de las mujeres respecto al consumo del alcohol, pero al momento de evaluar el consumo de drogas las mujeres presentan mayor consumo que los hombres. Esto representa que los hombres son más vulnerables en el momento de consumir alcohol, pero respecto al consumo de drogas las mujeres son más vulnerables que los hombres generando una curiosidad en este dato ya que según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (2021) se presenta mayor consumo de drogas en hombres que en mujeres.

Así mismo, los resultados encontrados en la variable Sueño y estrés (S) las mujeres presentan valores superiores en relación de los hombres. Esto indica, que las mujeres generan una mejor calidad de sueño y recuperación, lo que permite respetar sus horarios de descanso.

Se estipula de manera atenta que los resultados encontrados en la variable Trabajo, tipo de personalidad (T) los hombres presentan valores superiores en relación de las mujeres. Esto indica, que los hombres pasan más tiempo en sociales como un parque, el trabajo o en horas extras generadas por algún tipo de actividad que tengan de más.

La variable Introspección (I) representa los resultados las mujeres presentan valores superiores en relación de los hombres. Por tal razón las mujeres suelen estar más enfocadas en el ámbito que se encuentren, pero en la evaluación cognitiva vemos como los hombres tienen mejores resultados que las mujeres por eso acá se presentan dos resultados completamente diferentes por eso es importante llevar a cabo un análisis más profundo sobre este punto en particular

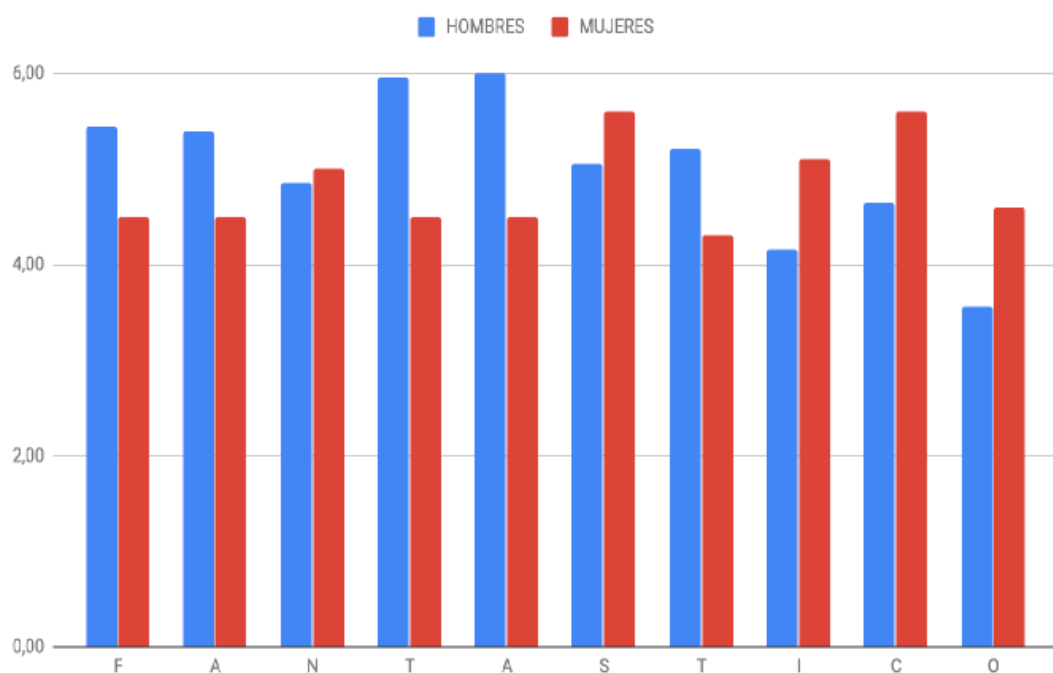


Tabla 2 Resultados Test fantástico. Elaborado por Brayan Lamilla

De manera detallada nos damos cuenta de nuevo que los resultados encontrados en la variable Control de salud y conducta sexual (C) las mujeres presentan valores superiores en relación de los hombres, viendo la evaluación cognitiva se ve que las mujeres normalmente dedican más tiempo para estar con sus parejas esto incluye quedarse en por fuera de la casa, mientras que los hombres siempre llegan a su respectivo hogar después de realizar sus actividades de juego.

Es importante aclarar que los J.A presentaron una mejoría en su estado físico mientras dejaban de consumir cualquier tipo de droga dichas anteriormente, al tiempo se vio como se obtuvo una evolución cognitiva ya que se evidencio la mejora de notas presentadas por los profesores encargados.

Por último y estipulando los resultados encontrados en la variable Otras conductas (O) las mujeres presentan valores superiores en relación de los hombres. Evidenciando la cantidad de alternativas que poseen para cada situación y ámbito a relacionar.

CONCLUSIONES

Se evidenció en la intervención que los jóvenes adultos tanto hombres como mujeres presentan un estilo de vida no tan bueno, de acuerdo a la información emitida por el test Fantástico, la evaluación cognitiva y el test analítico creado para la intervención mediado por el juego, se deben emitir varias intervenciones para lograr corregir aquellos hábitos que están llevando a los jóvenes a no tener un estilo de vida saludable.

La actividad física es importante para que sea parte de todo proceso interventor ya que gracias a la disciplina que con lleva la práctica se puede crear una conciencia que ayude al individuo a tener un mejor estilo de vida desde el ámbito físico (desarrollo biológico y fisiológico, mejor salud y mejor desarrollo corporal) y desde un ámbito cognitivo que se lleva a cabo partir de la enseñanza diaria del joven adulto.

Es importante decir que la actividad física si ayuda como parte del tratamiento para que una persona no vuelva a consumir algún tipo de droga ya que en los tres meses si se evidencio que algunos jóvenes redujeron el nivel de consumo ya que empezaron a presentar mejoras en el estado físico durante las actividades físicas y al tiempo se vieron mejoras en la eficiencia académica porque las notas de estos mismos empezaron a tener una mejora importante.

Se evidencian una culminación de aprendizaje por parte de los J.A de ciclo 5 ya que al terminar su plan de estudios en junio el 90% de ellos podrá obtener su diploma que lo acredita como Bachiller Académico mientras que el 10% restante deberá repetir el ciclo dado que no cumplieron con los objetivos presentados por la secretaria de Educación.

Aun así, se debe aclarar que por falta de tiempo no se pudieron ver resultados donde cada joven adulto del Cabildo Indígena Muisca se lograra abstener de cualquier tipo de consumo sobre los diferentes tipos de estupefacientes, pero si se deja claro un punto de partida para que se continúe un plan interventor donde se busque la mejora día a día sobre los jóvenes adultos.

Referencias

- Sosa Avendaño, T. C. (2014). *Análisis de las políticas públicas de autoeducación y su relación con la construcción identitaria del cabildo Muisca de Suba*. http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/8968/2_AnalisisPoliticas-ConTextos11.pdf?sequence=1
- Hernán, M., Fernández, A., & Ramos, M. (2004). *La salud de los jóvenes*. *Gaceta Sanitaria*, 18, 47-55. <https://acortar.link/AtSPNu>
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. <https://acortar.link/lyAQp8>
- Camargo Zuluaga, H. A., Cárdenas Pinzón, O. F., & Cruz Susa, D. A. (2012). *Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la*

autoestima en personas con problemas de drogadicción de la Fundación Siloé.
<https://acortar.link/f5vHIW>

Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 15-52.
<https://acortar.link/BwCps2>

Pereira, L. G., Castañeda, N. P. A., Mieres, A. A. F., Santiesteban, J. R. G., Vera, D. F. V., & Lorenzo, A. F. (2017). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 111-126. <https://acortar.link/ZYWWA8>

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Espejo-Garcés, T., & Álvaro-González, J. I. (2015). Sustancias nocivas y clima motivacional en relación a la práctica de actividad física. *Salud y drogas*, 15(2), 115-126.
<https://acortar.link/5bTnu0>

Caicedo Burgos, J. E. (2016). *Programa de actividades físicas recreativas comunitarias en el sector de mucho Lote 7 etapa orientado a reducir el consumo de drogas* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educacion Fisica Deporte y Recreación). <https://acortar.link/fcgQMA>

Extremera, A. B., & Montero, P. J. R. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *EmásF: revista digital de educación física*, (38), 73-86. <https://acortar.link/eglxmz>

Calderón, G. E. C. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(4), 861-878. <https://acortar.link/zoXm4q>

Martínez Martínez, F., & González Hernández, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*. <https://acortar.link/2zagGy>

Delgado Camacho, S., & Neira Alcalde, P. A. (2019). Impacto de la actividad física y deporte en el tratamiento no farmacológico de personas en situación de drogadicción. <https://acortar.link/B96fpX>

Gavidia Catalán, V., Sieres Sala, J., Valderrama Zurián, J. C., Salazar Cifre, A., & Gómez Moya, J. (1997). Evolución de los conocimientos, actitudes y conductas de la juventud valenciana con respecto al problema de la drogadicción. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*. <https://acortar.link/vAg747>

Perona, E. H., García, J. L., & Lastra, P. V. (2011). *Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias*. Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales. <https://acortar.link/nq3scC>

Polo-Gallardo, R., Cobos, R. R., Mendinueta-Martinez, M., & Acosta, K. R. (2017). Consumo de drogas y la práctica de actividad física en adolescentes: revisión narrativa. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad del Cauca*, 19(2), 29-37. <https://acortar.link/xPi0FN>

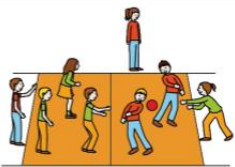
ANEXOS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES GENERADAS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES CABILGO MUISCA SEDE SUBA
ELABORADO POR BRAYAN CAMILO LAMILLA USECHE

Durante las respectivas intervenciones generadas en los estudiantes del cabilgo se ha buscado realizar actividades de entrenamiento físico, fortalecimiento muscular, resistencia aeróbica y anaeróbica por medio de juegos ya que el tipo de población es más accesible si las actividades son de competencia y juego de esa forma se promueve la diversión y la actividad física al mismo tiempo.

Cabe aclarar que antes de empezar cualquier juego o actividad lo primero es realizar un calentamiento adecuado para preparar a cada estudiante para realizar el esfuerzo físico

QUEMADOS Juego que consiste en realizar dos equipos donde tendrán que lanzarse entre equipos un balón con el fin de impactar en el cuerpo del adversario de esa forma ir eliminando cada uno de los jugadores rivales hasta que no quede ninguno. Hay reglas para jugar quemados, pero según se vea la progresión de los estudiantes se van dando.	
BALON MANO Deporte que consiste en jugar algo parecido al fútbol, pero en vez del pie se usa la mano para transportar el balón con el fin de introducir el balón en el arco o en el aro de baloncesto. Siempre se arman dos equipos equitativos y se busca darle un premio al equipo ganador.	
YERMIS El juego de la infancia de más de uno, este juego se da por iniciativa de una de las estudiantes por eso se planteó y se ejecutó de una forma lúdica y sencilla para todos	

PLANEACIÓN			
Nombre de los Estudiantes	BRAYAN CAMILO LAMILLA USECHE		
DE MARZO A MAYO DE 2023	DE MARZO A MAYO DE 2023	Lugar / Hora	CABILDO INDIGENA MUISCA
ACTIVIDAD #3			
Inicial	Movilidad articular (2 min)		
Central	Lanza el pin pon: Se dividirá el grupo en dos o más equipos de juego. Luego de ello se deberá explicar las reglas de juego. Reglas: - Deberán tener los pin pones al lado de los vasos o al costado de los equipos		

	- Saldrá la primera persona del equipo hasta donde esté ubicado el vaso, (caminando rápido o trote de baja intensidad) tomará el pin pon y regresará de espaldas hasta al menos 1 metro para lanzar el pin pon al vaso - Cada vez que quede dentro del vaso se le dará 1 punto Coordinación pin pon: a cada persona se le entregará un pin pon para la actividad, posteriormente se explicará - Cada persona tendrá un pin pon en la mano para realizar los debidos movimientos que se irán indicando - Movimientos: de mano a mano (izquierda- derecha), en una mano de arriba a abajo, de mano a mano por encima de la cabeza, por encima de la cabeza y aplaudir. - En parejas al mismo tiempo pasar el pin pon por la derecha, luego por la izquierda, arriba y abajo.
Final	Se realiza un breve estiramiento Multiarticular (2min)

PLANEACIÓN			
Nombre de los Estudiantes	BRAYAN CAMILO LAMILLA USECHE		
Fecha	DE MARZO A MAYO DE 2023	Lugar / Hora	CABILDO INDIGENA MUISCA
ACTIVIDAD #4			
Inicial	Movilidad articular (2 min) acompañado de aro		
Central	Sigue el orden Cada persona deberá tener un aro para la actividad. Se ubicará el aro en el suelo, aquí se le dará un número del 0 al 4, donde 0 estará en el centro del aro, 1 al frente, 2 al lado derecho, 3 atrás y 4 al lado izquierdo del aro. Se dará la orden por comando de voz ordenando a donde saltar. Realizar lo más seguido posible, se recomienda a personas con sobrepeso o tacones realizar dando pasos. Variables: Usar solamente 3 números. 0 centro, 1 al frente y 2 atrás.		
Final	Se realiza un breve estiramiento Multiarticular (2 min) con ayuda del aro		

PASANTIA SOCIAL CABILDO MUISCA

PLANEACIÓN CABILDO INDIGENA MUISCA			
Nombre de los Estudiantes	BRAYAN CAMILO LAMILLA USECHE		
Fecha	DE MARZO A MAYO DE 2023	Lugar / Hora	CABILDO INDIGENA MUISCA
ACTIVIDAD #1			
Inicial	Movilidad articular (2 min)		
Central	Esta actividad de se llama "Yo tengo un Tren" es una ronda donde los participantes se ponen de pie y cada vez que yo diga "Yo tengo un tren que se va para la derecha", ellos ejecutan el movimiento y dicen la palabra al contrario "Izquierda" y así hasta lograr toda la ronda completa.		
Final	Se realiza un breve estiramiento Multiarticular (2Min)		

PLANEACIÓN			
Nombre de los Estudiantes	BRAYAN CAMILO LAMILLA USECHE		
Fecha	DE MARZO A MAYO DE 2023	Lugar / Hora	CABILDO INDIGENA MUISCA
ACTIVIDAD #2			
Inicial	Movilidad articular (2 min)		
Central	Pílela, pílela, pirín pin pin: La actividad consiste en realizar un movimiento cualquiera mientras se va diciendo "Pílela, pílela, pirín pin pin". La gracia de la actividad es poder ejecutar movimientos que empiezan siendo muy sencillos y poco a poco ir incrementando la dificultad o intensidad de los movimientos. Ejemplo, empezar movimientos monoarticulares y pasar a multiarticular (recordar que hay personas con obesidad y gente con tacones, modificar ejercicios según vean el grupo poblacional). Retar a las personas y que traten de romper el récord que son dos minutos realizando movimientos Realizar varias rondas si no se consigue (4 min)		
Final	Estiramiento cefalocaudal (2 min) Recordar el uso de la unidad deportiva		

TIRA CON SOGA O SIN SOGA Juego de fuerza que busca jalar al equipo rival con el fin de hacerlo pasar del otro lado de la línea. Hay varios tipos de modificaciones para este juego por medio de una sogá, por medio de un palo de escoba o solo por agarrar de las manos	
CARRERAS DE OBSTACULOS Son tipos de carreras que tienen como finalidad llevar un objeto en específico del punto A al punto B o de pasar los obstáculos que se planteen por parte del docente	
COJO PRIMERO Este juego se basa en que ponemos un objeto al frente de una pareja y mientras el docente va diciendo que se pongan las manos en alguna parte del cuerpo y cuando menos lo esperen decir OBJETO y el primero que agarre el objeto que está al frente gana un punto y de esa forma hasta llegar a 10 puntos	
EL MENSAJERO Juego que concite en llevar un bode de agua o una pelota de pin pon pasando por ciertos obstáculos que se dispongan, cabe aclarar que para llevar el objeto se hacen grupos de 4 personas y no pueden tocar el balde o la pelota con las manos para llevarlo deben usar otros recursos	

SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA + EVIDENCIA FOTOGRAFICA





