

Titulo: Manual didáctico con apuntes para la orientación de la sexualidad del deportista.

M. Sc. María Regla Aballí Candelario. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana. Orcid.org.0000-0002-7867-3964. mariaac@uccfd.cu. Cubana

M. Sc. Yamila Fernández Nieves. UCCFD “Manuel Fajardo”. Orcid.org.0000-0002-2169-7041. yamilafn@infomed.sld.cu. Cubana

M.Sc.Teresa Mercedes Martínez Rodríguez. sandra.rodriguez@habanaclub.cu. Cubana.

Resumen

La necesidad de la educación de la sexualidad de un grupo de jóvenes en la Escuela de Formación de Atletas de alto Rendimiento (ESFA) “Giraldo Córdova Cardín”, indujo a la búsqueda de conocimientos sobre aspectos teóricos respecto a la sexualidad y su educación. El propósito principal era ofrecer orientaciones dirigidas a la integración de los elementos somáticos, afectivos, cognitivos y sociales en el deportista, por medios que facilitaran el enriquecimiento de su personalidad. En el estudio, se aplicó un análisis documental y se seleccionaron 23 programas de preparación integral del deportista de varias disciplinas. En la aplicación de la encuesta, se eligió una muestra de 93 jóvenes de ambos sexos que se desempeñan en diferentes especialidades deportivas. Luego, con el resultado, se realizó una caracterización de los sujetos respecto a la fuente de información, conocimientos sobre sexualidad y comportamiento de riesgo. En correspondencia con los problemas detectados, se propone un manual didáctico con orientaciones dirigidas a la educación de la sexualidad, dirigidos al conocimiento de enfermedades de transmisión sexual. Además, se profundiza en el aspecto social y humano de los sujetos, lo que favorece al progreso de los deportistas y su dedicación al entrenamiento.

Palabras: deportistas, educación de la sexualidad, necesidades educativas y protección de la salud

Summary

The need for sex education of a group of young people at the “Giraldo Córdova Cardín” Training School for High Performance Athletes (ESFA by its acronym in Spanish), led to the research on theoretical aspects regarding sexuality and its education. The main purpose was to offer guidance aimed at the integration of the somatic, affective, cognitive, and social elements in the athlete, in order to facilitate their personality growth. In the study, a document analysis was applied and 23 programs for the comprehensive preparation of the athlete from various disciplines were selected. In applying the survey, a sample of 93 young people of both genders from different sports was chosen. Then, with the result, a characterization of the subjects was carried out regarding the source of information, knowledge about sexuality and risk behavior. In correspondence with the problems detected, a didactic manual is proposed with guidelines for sex education, aimed at knowing about the sexually transmitted diseases. In addition, it deals with the social and human aspect of the subjects, which favors the progress of athletes and their dedication to training.

Words: athletes, sex education, educational needs and health protection

Introducción

En la época contemporánea la iniciación en las relaciones de pareja y noviazgos convivientes se realiza a edades más tempranas, sin tener una preparación para regular y auto regular su comportamiento. Adolescentes y jóvenes deportistas manifiestan su experiencia acumulada combinada de mitos, tabúes, creencias y formas de conductas que han influido en su formación. Esas experiencias no les permiten tener una valoración del comportamiento de riesgo, manifestada en la no protección durante las relaciones sexuales, los cambios frecuentes de pareja y acontecimientos de embarazos no planificados, que en ocasiones afecta las proyecciones futuras.

A pesar de las investigaciones realizadas en el campo de la sexualidad en la (ESFAAR) “Giraldo Córdova Cardín”, que han servido como tema de debate entre los profesionales y se evidencian la visibilidad de los progresos científicos en los programas de la salud, se mantiene en determinados grupos,

comportamientos que quebrantan la salud sexual de la población. De las necesidades educativas respecto a la sexualidad del deportista, se deriva orientaciones para su tratamiento mediante documentos normativos que ofrecen conocimientos metodológicos para la preparación integral del deportista, en tal sentido, se pudo valorar deficiencias y se determina identificar las insuficiencias en el tratamiento de la temática que genera carencias en conocimientos, fuentes de información y expresiones de mitos y tabúes sobre sexualidad.

Desarrollo

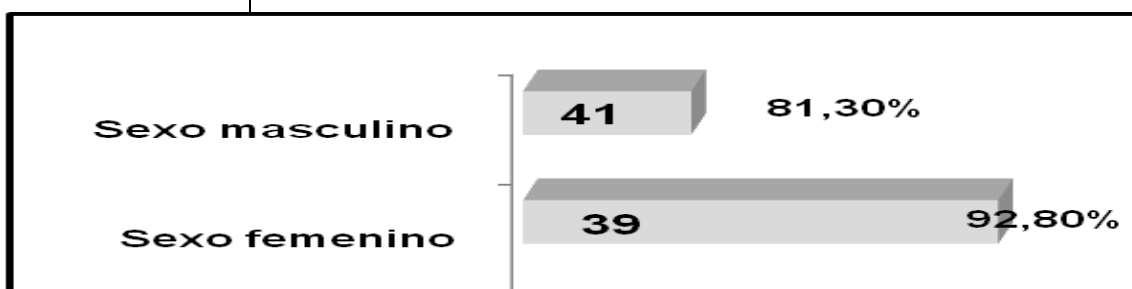
En la indagación empírica, de una población de 227 se seleccionan 93 deportistas de forma aleatoria simple, que representa el 40, 9%, con las edades comprendida entre 16 y 18 años, 48 del sexo masculino y 45 del sexo femenino, con el propósito de diagnosticar sobre sus necesidades educativas en términos de la sexualidad, la información obtenida fue la siguiente:

- Algunos han iniciado en edades muy tempranas sus relaciones de pareja y noviazgos convivientes.
- El cambio frecuente de pareja sin responsabilidad, el embarazo en la adolescencia y el parto no planificado son problemas que han afectado la permanencia en la carrera deportiva en ambos sexos, es el sexo femenino el más perjudicado.
- Existen mitos y tabúes sobre las influencias negativas de las relaciones de pareja en el desarrollo de las capacidades para asimilar largas jornadas de entrenamientos.
- En algunos casos el comportamiento sexual atenta contra el régimen de entrenamiento deportivo.
- Deportistas que manifiestan deficiencias estructurales para obtener información sobre la sexualidad y consultan documentos con problemas de confiabilidad.

Se aplica la encuesta a los deportistas seleccionados para obtener información respecto a, sus conocimientos sobre sexualidad y fuentes de información, la existencia de expresiones de mitos y tabúes. Los resultados aparecen en la tabla 1 y tabla 2 que se muestran a continuación.

Tabla 1. Resultados de la encuesta para atletas.

Aspectos a evaluar	Principales resultados
Conocimientos sobre sexualidad	<p>De una muestra de 93 adolescentes deportistas, 80 muestran sus necesidades, 92,8 % (39) del sexo femenino y el 81,3 % (41) del sexo masculino, no responden las preguntas el 8% y el 18,7 %.respectivamente. (Gráfica 1).</p> <p>En los 39 del sexo femenino, el 66,7%, muestran deficiencias en la forma de expresar la sexualidad, el 60% expresan tener problemas en la comunicación en las relaciones sexuales, el 56,7% plantean poseer dificultades en la comunicación con la pareja y el 53,3% expresan deficiencias sobre la forma de evitar el embarazo y lograr la fidelidad de su pareja,</p> <p>De los 41 del sexo masculino, el 79,2% expresan deficiencias en la comunicación en las relaciones sexuales, el 77,1% muestran dificultades en la comunicación con la pareja y el 70,8 % pronuncian tener deficiencias respecto a la fidelidad de su pareja y la protección de un embarazo.</p>
Existencia de mitos y tabúes	<p>En ambos sexos, existen expresiones de mitos y tabúes, referente de forma general a las relaciones sexuales, la masturbación, y el rendimiento deportivo.</p>



Gráfica 1. Resultados de las necesidades de conocimientos sobre sexualidad en atletas .

Tabla 2. Resultados de la encuesta para atletas.

Aspectos a evaluar	Principales resultados
<p>Conocimientos sobre las ITS y VIH/SIDA</p>	<p>En ambos sexos existen los conocimientos, aunque no son los suficientes.</p> <p>En el sexo femenino el 80% y el 40% en el sexo masculino, afirma que los jóvenes con buena apariencia no tienen el virus.</p> <p>El porcentaje de información correcta respecto a las ITS y VIH/SIDA se comporta por debajo del 76%. Es bajo los resultados del indicador, no se logra satisfacer el aprendizaje hacia las vías de contagio de las ITS y el VIH vinculado a la salud sexual, reproductiva y el rendimiento deportivo. (Tabla 22, anexo 7)</p> <p>Reciben orientación sobre sexualidad mediante la familia.</p>
<p>Fuentes de información sobre sexualidad</p>	<p>El 88,9% del sexo femenino y el 83,3% del sexo masculino expresan que a través de la madre y el padre resuelven los problemas que se le puedan presentar. Respectivamente el 57,8% y el 54,2%, manifiesta intercambiar experiencias con amigas, amigos, el 51,1% y 47,9 % muestran que concilian con la pareja, el 37,5% y el 35,4% expresa que consultan libros de sexualidad y anatomía.</p> <p>Folletos educativos, es una de las vía de obtener información en el 33,3% de los atletas de ambos sexos. En tal sentido, expresan otras fuentes de información como: personal médico, la prensa, la televisión y la radio.</p> <p>En ambos sexos el 66,7% revela consultar videos sobre sexualidad no recomendables y el 41,7% informa que acude a revistas no recomendadas.</p>

Valoraciones generales.

Deficiente la integración de los elementos afectivos, cognitivos y sociales del atleta como ser sexual, que propicia la salud sexual y reproductiva. Se muestra:

- Insuficiente información sobre sexualidad.
- Expresiones de mitos y tabúes sobre sexualidad.
- La vía fundamental de comunicación de las preocupaciones de los atletas sobre sexualidad es con la familia y se dificulta por la lejanía.
- Fuentes de información sobre sexualidad muy variada y no confiable.
- Poco personal disponible para la educación de la sexualidad responsable del atleta.

De estos hallazgos surge la necesidad de realizar un diagnóstico sobre las orientaciones metodológicas hacia el tratamiento de la educación de la sexualidad mediante la revisión de documentos normativos. Sustentado en ideas defendidas por (González H., y Castellanos S, 2006; Hechavarria, 2008), se realiza el estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el tratamiento a la educación de la sexualidad, y la labor de los entrenadores deportivos en el proceso de preparación integral,. Mediante la revisión documental se logra información sobre orientaciones metodológicas que aparecen en los programas de preparación integral del deportista respecto a la educación de la sexualidad. Se realizó el estudio de los siguientes documentos:

1. Programa de enseñanza para la formación básica del futbolista. (2011)
2. Programa de preparación del deportista. Esgrima. Taekwondo. (2009).
3. Programa de preparación del deportista. Boxeo. Judo. (2009).
4. Programa de preparación del deportista. Raquetball. Bádminton. Pelota Vasca. Tenis de Mesa. Tenis de Campo. (2010).
5. Programa de preparación del deportista. Baloncesto. Balonmano. (2009).
6. Programa Integral de Preparación del Deportista. Lucha. (2013- 2016)
7. Programa Integral de Preparación del Deportista. Dirección de Alto Rendimiento. Polo Acuático. (2013- 2016).

8. Programa Integral de Preparación del Deportista. Baloncesto. (2013-2016).
9. Programa Integral de Preparación del Deportista. Boxeo. (2013).
10. Programa de Preparación del Deportista. Natación. (2012-2016).
11. Programa de Preparación integral del Deportista. Taekwondo. (2013).
12. Programa Integral de Preparación del Deportista. Gimnasia Rítmica. (2013-2016).
13. Programa Integral de Preparación del Deportista. Atletismo (Medio Fondo, Fondo, Caminata). (2013).
14. Programa Integral de Preparación del Deportista. Pentatlón Moderno. (2013 – 2016).
15. Programa Integral de Preparación del Deportista. Asociación de Fútbol de Cuba. (2013-2016).
16. Programa Integral de Preparación del Deportista. Ajedrez. (2013).
17. Programa Integral de Preparación del Deportista. Área de Salto. (2013).
18. Programa de Preparación del Deportista. Ciclismo. (2013-2016).
19. Programa de Preparación Integral del Deportista. Clavados. (2013).
20. Programa Integral de Preparación del Deportista. Tiro con Arco. (2013).
21. Programa Integral de Preparación del Deportista. Karate Do. (2013).
22. Programa Integral de Preparación del Deportista. Nado Sincronizado. (2013-2016).
23. Programa de preparación integral del deportista. Área lanzamiento. (2013).

Valoraciones generales.

Se identificó que en los programas existen objetivos y orientaciones metodológicas que tributan a la formación integral del deportista dirigida al tratamiento de la educación sexual, aspecto integrado al trabajo educativo, con deficiencias en los procedimientos para tales funciones y se orienta la elaboración de acciones por decisión de los entrenadores deportivos según la experiencia profesional.

Como resultado del estudio realizado y sustentado en ideas defendidas por (Carvajal, R. et al, 2003; Torres, C., G. et al, 2011; Torres, 2013), se propone

un manual didáctico con apuntes para la orientación de la sexualidad del deportista dirigido hacia:

- La protección de la salud sexual y reproductiva desde la educación de la sexualidad y propiciar deportistas sexualmente saludables, partiendo del diagnóstico de las necesidades reales en el contexto.
- Las necesidades específicas de cada deportista en término de la salud reproductiva, la salud sexual, su control y tratamiento.
- La toma de decisiones para garantizar la responsabilidad en el comportamiento sexual.
- El cuidado y la prevención de la salud de forma general.
- La observación de aquellos factores que puedan propiciar el estrés.
- La planificación de actividades encaminadas a ampliar la cultura en salud.
- La sexualidad sana, que organiza la vida del deportista y contribuye al enriquecimiento de las acciones en la búsqueda de resultados, con la prioridad del cumplimiento del horario de entrenamiento deportivo y descanso. De la misma forma, sensibiliza en la búsqueda de los resultados en el desempeño,
- La educación de la sexualidad, que tiene dentro de sus objetivos la búsqueda del bienestar psicológico del deportista, con el mismo, desde el hogar, en las relaciones entre los miembros de la familia y en las estrategias entre la familia - el entrenador deportivo – la institución.
- La educación, donde incide el sistema de influencias socios culturales que ha rodeado la formación de cada deportista desde su nacimiento colocándolo en el centro como protagonista de su actividad y del aprendizaje social en valores que le viabiliza su preparación para la vida, con los recursos de la personalidad que beneficia la toma de soluciones a las diversas contrariedades que se presentan y la realización como persona, lo familiar y lo social.
- El accionar de la familia, de la escuela, de la sociedad y del propio sujeto y su influencia en la educación de su sexualidad, resultado de la labor de un equipo multidisciplinario que incide en su formación, que percibe esa

educación, las necesidades de una sexualidad responsable desde la adolescencia y que a su vez debe formar parte de su formación integral.

En el manual se trata diferentes temáticas como resultados del diagnóstico, la estructura es la siguiente:

Contenido	pág.
INTRODUCCIÓN.	¡Error! Marcador no definido.
Capitulo 1. Papel de la familia. Necesidad de una planificación familiar.	¡Error! Marcador no definido.
1.1. ¿Qué es la familia? ..	¡Error! Marcador no definido.
1.2. La Planificación Familiar. Aspecto importante en la formación de los deportistas.	¡Error! Marcador no definido.
1.3. La comunicación aspecto importante en las funciones de la familia. ¡Error! Marcador no definido.	
1.4. Función de la Familia. Aspecto importante para elevar la cultura familiar.	¡Error! Marcador no definido.
1.5. La Violencia conyugal. Aspecto que afecta la relación de pareja. ¡Error! Marcador no definido.	
Capitulo # 2. El embarazo en la adolescencia.	¡Error! Marcador no definido.
2.1. Las consecuencias de las relaciones sexuales tempranas (entre 10 a 14 años de edad).	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo # 3. Uso del condón.	¡Error! Marcador no definido.
Capitulo # 4. El cuidado de la higiene en la vida sexual del deportista de alta competencia.	¡Error! Marcador no definido.
Cuestionario.	¡Error! Marcador no definido.
Referencia bibliográfica	¡Error! Marcador no definido.

Es indiscutible que los adolescentes y jóvenes con mayor preparación tienen elevada capacidad en el cuidado de su vida sexual, son más capaces de negociar la forma de conducirla, protegerla y de decidir cuándo y con quién mantener relaciones de pareja, y garantizar el uso de algún anticonceptivo. Una adecuada educación influye de forma positiva en la autoestima y hace que los adolescentes y jóvenes reclamen su respeto en el colectivo, institución y en la sociedad. Las deficiencias en la educación de la sexualidad, propicia que se debilite las potencialidades del contexto social y proliferen privaciones educativas en el comportamiento sexual, que surjan: comportamientos indignos, ilegales, lagunas en el cuidado de la salud, dispersiones en las vías de obtener información e insuficiencias en la experimentación de acciones para sus soluciones.

Conclusiones

El diseño del manual considera a la educación de la sexualidad como un proceso de formación y desarrollo de la capacidad de proyectar la personalidad en su dimensión sexual, sus formas de vivirla y sentirla en el contexto social donde el deportista se desempeña y se comunica con las personas de ambos sexos a lo largo de su vida, preocupación de los mismos desde la perspectiva de comprenderla como un hecho universal de vida.

Las orientaciones sugieren a los deportistas conocimientos sobre sexualidad que guardan cierta relación con los aspectos alternados en el marco en que se desarrollan, las cuales no están circunscritas a disciplinas o asignaturas en específico.

Referencia bibliográfica

1. Carvajal, R. et al. (2003). Educación para la Salud en la escuela. Ciudad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas.
2. Charchabal P., y R. B. (2011). Programa de enseñanza para la formación básica del futbolista (Editorial Deportes ed.). Ciudad de la Habana. Cuba.

3. Charchabal, P. D., et., al. (2013-2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Federación Cubana de Baloncesto.
4. Colectivo de Autores. (2009). Programa de preparación del deportista. Esgrima. Taekwondo. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba. (p. 161)
5. Colectivo de Autores. (2009). Programa de preparación del deportista. Boxeo. Judo. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba. (p. 93--209)
6. Colectivo de Autores. (2010). Programa de preparación del deportista. Raquetball. Bádminton. Pelota Vasca. Tenis de Mesa. Tenis de Campo. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. Cuba. (p. 19 - 533)
7. Colectivo de Autores. (2009). Programa de preparación del deportista. Baloncesto. Balonmano. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba. Pág. 314.
8. Colectivo de autores. (2013- 2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Lucha.
9. Comisión Nacional de Polo Acuático. (2013- 2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Dirección de Alto Rendimiento.
10. Domínguez, G. J., et., al. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista. Federación Cubana de Boxeo. Comisión Nacional de Boxeo.
11. Falcón, C, R., et al. (2012-2016). Programa de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Natación.
12. Fernández, F. R., et., al. (2013). Programa de Preparación integral del Deportista. Federación Cubana de Taekwondo.
13. González H., y Castellanos S. (2006). Sexualidad y Género. Alternativas para su educación ante los retos del siglo XXI. Ed. Científico – Técnico. La Habana. Cuba. (p. 43)
14. Hechavarria, U. (2008). Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer (Deportes ed.). Ciudad de la Habana. (p. 15)
15. Llisástigui, A. M., et., al. (2013-2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica.
16. Mac Beath, I. R. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista. Federación Cubana de Atletismo. Atletismo (Medio Fondo,

- Fondo, Caminata). Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo Rivero”
17. Mayorquín, B. D., et., al. (2013 – 2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Comisión Nacional Pentatlón Moderno. Federación Cubana de Pentatlón Moderno.
 18. Pérez, F. A., et., al. (2013-2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Asociación de Fútbol de Cuba.
 19. Rivero, G. C., et., al. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Ajedrez.
 20. Romero, F. E., et., al. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista. Área de Salto.
 21. Ruiz, M. H., et., al. (2013-2016). Programa de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Ciclismo.
 22. Ruiz, P. R., et., al. (2013). Programa de Preparación Integral del Deportista. Clavados.
 23. Sánchez, A. A., et., al. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista. Tiro con Arco.
 24. Sánchez, N. I., et., al. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista. Karate Do. República de Cuba.
 25. Simón, S. A., et., al. (2013-2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Nado Sincronizado.
 26. Torres, C., G. et.al. (2011). Orientaciones Metodológicas. Educación Preescolar, Primaria y Especial. Educación de la Sexualidad y prevención de las ITS y el VIH/SIDA desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural. Ministerio de Educación. Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura
 27. Torres, C., G. et al. (2011). Orientaciones metodológicas. Educación Secundaria Básica, Preuniversitario, Técnica y Profesional y de Adulto. Educación de la sexualidad y prevención de las ITS y el VIH/SIDA desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural. Ministerio de Educación. Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura.
 28. Torres, C., G. et al. (2011). Orientaciones metodológicas. Formación del Profesional pedagógico. Educación de la sexualidad y prevención de las

ITS y el VIH/SIDA desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural. Ministerio de Educación. Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura.

29. Torres, C., G. (2013). Promoción de la salud en sistemas educativos (OPS/OMS en Cuba ed. Vol. Primera parte): Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC). Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona” (UCP EJV). Ministerio de Educación. MINED. UNESCO. (p. 11)
30. Villanueva M. H., et al. (2013). Programa de preparación integral del deportista. Área lanzamiento. Federación Cubana de Atletismo. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”