

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE Nº 86  
CACIQUE VALENTÍN SAYHUEQUE



# **El consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes de Educación Física Del ISFD nº86**

Elías, Mariana  
Cayún Vanesa  
2015

## **Índice**

Resumen.....	3
1-Protocolo.....	4
1.1-Área temática.....	4
1.2-Tema.....	4
1.3-Introducción.....	5
1.4-Problema.....	6
1.5-Antecedentes y justificación.....	6
1.6-Tipo de diseño.....	7
1.7-Marco teórico.....	7
1.7.1- El alcohol y el cigarrillo.....	7
1.7.2- Enfermedades derivadas del cigarrillo y el alcohol.....	9
1.7.3- Consumo de alcohol y cigarrillo en jóvenes y abusos.....	14
1.7.4- Prevenciones.....	18
1.7.5- Rendimiento en materias practicas y teóricas del ISFD nº86.....	20
1.8-Hipótesis.....	22
1.9-Objetivos.....	22
2- Material y método.....	23
2.1 Matriz de datos.....	23
2.2 Fuentes de datos.....	26
2.3 Población y muestra.....	26
2.4 Instrumentos de recolección de datos.....	26
2.5 Plan de actividades de contexto.....	30
2.6 Tratamiento y análisis de los datos.....	31
2.7 Exposición de los resultados.....	33
3- Conclusión.....	37
Bibliografía.....	38
Anexo.....	39

## Resumen

El consumo de sustancias como el alcohol y el cigarrillo es una problemática creciente en la población juvenil. Éstas han empezado a tomar un papel central en su vida, en la medida en que cumplen una función facilitadora frente a situaciones adversivas en las que tienen poco sentido de control y eficacia personal. Como consecuencia, surgen alteraciones biológicas, comporta mentales, cognitivas, físicas y emocionales en los jóvenes consumidores, afectando su modo de vivir y de quienes los rodean. Una adicción, farmacodependencia o drogadicción es un estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco, caracterizado por la modificación del comportamiento y otras reacciones, generalmente a causa de un impulso irreprímible por consumir una droga en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y, en ocasiones, para aliviar el malestar producido por la privación de éste, es decir, el llamado síndrome de abstinencia.

## **1-Protocolo**

### **1.1**

**Área temática:** Ciencias humanas

**Rama:** Educación física

**Especialidad:** Alcohol y cigarrillo

**1.2-Tema:** El consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes de Educación Física

### **1.3- Introducción**

El consumo de alcohol y cigarrillo en nuestra sociedad actual se han convertido en un fenómeno cotidiano; tanto adultos como jóvenes son consumidores de estos tipos de sustancias, llegando en algunos casos a ser víctimas, es decir, adictas.

Como futuras docentes tomamos este tema con mucho respeto y seriedad; considerando que en un futuro llegaremos a estar en contacto tanto con niños como con adolescentes y adultos con problemas de adicción o con familiares cercanos a éstos que influyen en sus vidas diarias.

Por lo tanto, debemos estar informados y preparados para enfrentar cualquier situación que se nos presente relacionada con esta problemática; la escuela es el lugar, después de la familia, con mas actuación frente a estos problemas y en algunos casos, el docente puede llegar a ser el único adulto en la vida de algunos alumnos, que se preocupe y ocupe de ellos. Debemos ayudarlos, pero no asistirlos, buscar asesoramiento en caso que se presenten problemas de este tipo.

En síntesis, la mejor opción es buscar la prevención de estos tipos de problemas, más allá de fomentar la ayuda y compromiso con los alumnos, debemos considerar que lo más importante es hacerles llegar la información necesaria para evitar la adicción o dependencia de estas sustancias.

**1.4- Problema:** ¿El alcohol y el cigarrillo afectan el rendimiento en la práctica como en la teoría?

### **1.5- Antecedentes:**

- Tesis realizada por alumnos del ISFD n°86 sobre “Prevención de la droga y el alcohol en las escuelas”

Esta tesis se basó en el alcohol y las drogas en las escuelas, teniendo como objetivos reconocer las causas y consecuencias de las adicciones y analizar las posibles soluciones a las problemáticas que surgen a causa de las adicciones. Investigan acerca de los tipos de drogas que circulan con más facilidad en la sociedad, los efectos que producen en el organismo, la manera de prevención y los tratamientos posibles. Realizaron encuestas a los alumnos de instituciones escolares para tener más información acerca de lo que estos consumían. Llegaron a las siguientes conclusiones:

- “Un tercio de los alumnos encuestados admite haber consumido drogas y dos tercios de la población dice tener amigos o conocidos adictos. Ellos mismos en un porcentaje casi total (96%) afirma que la droga circula cerca de ellos”

“Entre las drogas más utilizadas se encuentra la marihuana, el alcohol, el poxirrán. Esto puede explicarse ya que los alumnos encuestados provienen de clases bajas y éstas drogas son las que comúnmente se consideran drogas baratas”

- “Gran parte de los alumnos dice que la prevención la recibe de un modo asistemático, sea por la familia o los amigos “Esta tesis tenía como hipótesis: “la escuela educaría a sus alumnos en la prevención de las adicciones”, a través de toda la investigación realizada llegaron a la conclusión de que la escuela no orientaría ni educaría a los alumnos adolescentes en la prevención.

## **1.6- Tipo de diseño:** Exploratorio

## **1.7-Marco teórico**

### **Capitulo 1- El alcohol y el cigarrillo**

#### **El alcohol**

El alcohol se extrae de la fermentación de diversos frutos y plantas (incluye el vino, cerveza, licores,...). Es la droga legal más antigua y consumida en el mundo, puede llegar a causar severos daños en la salud física y mental de las personas que hacen uso de él. Es un error el pensar que el alcohol fue creado para que las personas estén alegres.

Es una droga que depresor del sistema nervioso, disminuye las funciones propias que debieran desarrollarse normalmente en el ser humano.

#### **¿Qué es el alcoholismo?**

El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y a menudo mortal; es un trastorno primario y no un síntoma de otras enfermedades o problemas emocionales. La química del alcohol le permite afectar casi todo tipo de célula en el cuerpo, incluyendo las que se encuentran en el sistema nervioso central. En el cerebro, el alcohol interactúa con centros responsables del placer y otras sensaciones deseables; después de la exposición prolongada al alcohol, el cerebro se adapta a los cambios producidos por el alcohol y se vuelve dependiente a ellos. Para las personas que sufren de alcoholismo, el tomar se convierte en el medio principal a través del cual pueden interactuar con personas, trabajo y vida. El alcohol domina su pensamiento, emociones y acciones. La gravedad de esta enfermedad está afectada por factores de índole genética, psicológica, cultural y de dolor físico.

### ¿Qué causa el alcoholismo?

El tan sólo tomar de manera regular y consistente durante un transcurso de tiempo puede ocasionar una sensación de dependencia y síntomas de supresión durante los períodos de abstinencia; esta dependencia física, sin embargo, no es la única causa del alcoholismo. Los estudios con personas que sufren enfermedades crónicas que han tomado medicamentos contra el dolor por mucho tiempo, han mostrado que una vez la persona resisten el proceso de supresión física, a menudo pierde el deseo por las drogas que estaba tomando. Para que una persona se vuelva alcohólica, por lo general se deberán tener en cuenta otros factores biológicos, genéticos, culturales y psicológicos.

### **El cigarrillo**

El cigarrillo es uno de los formatos más populares en el consumo de tabaco. Un cigarrillo es una planta seca (popularmente tabaco) picada envuelto por una hoja delgada de papel en forma de cilindro. Comúnmente presenta integrado un filtro para reducir los daños a la salud.

### Tabaquismo

El tabaquismo es una adicción a la nicotina del tabaco. En la mayoría de los casos, se produce a través del consumo de cigarrillos y con menor frecuencia a través del consumo de habanos, cigarros, pipas y otros. Se considera fumador a quien ha fumado al menos 100 cigarrillos en su vida y actualmente fuma todos o algunos días. En Argentina fuma el 30% de la población entre 18 y 65 años y esto impacta anualmente en más de 40.000 muertes en nuestro país.

### ¿Cuales son sus causas?

La mayoría de las personas que comienzan a fumar lo hacen en la adolescencia, en parte para identificarse con los adultos. El tabaquismo resulta muy accesible tanto por la multiplicidad de lugares de venta, como por el precio, con campañas de publicidad que identifican valores especialmente atractivos para el joven. Al mismo tiempo es una de las adicciones físicas más intensas. La Organización Mundial de la Salud, identificó estos factores y propuso estrategias para controlar esta epidemia a nivel mundial: aumentar el precio de los cigarrillos, prohibir -o regular- la publicidad, generar ambientes cerrados libres de humo de tabaco (sólo fumar afuera), prohibir que las empresas tabacaleras patrocinen eventos, incorporar información fuerte del daño del tabaco en el atado de cigarrillos, entre otros.

### ¿Cuáles son sus efectos en la salud?

El tabaquismo daña a todo el organismo. Las partes más afectadas suelen ser aquellas por donde ingresa el humo, por donde se despiden los tóxicos introducidos, y las arterias. Existen datos científicos del daño que también produce en quienes fuman ocasionalmente o sólo unos pocos cigarrillos (ej. 1 a 4 cigarrillos por día).

## **Capitulo 2-**

### **Las enfermedades derivadas del cigarrillo y el alcohol**

#### Consumo de cigarrillos

Las enfermedades son muchas y variadas, algunas están directamente causadas por el tabaco, otros se agravan. Sea lo que sea, el efecto nefasto del tabaco en la salud ha sido ampliamente probado, al punto de poder observar advertencias en las mismas cajas de cigarrillos.

Problemas de salud:

- **Cáncer:** las sustancias que se encuentran en el tabaco provocan muy frecuentemente cáncer como el cáncer de pulmón, el de los labios o lengua, el cáncer de garganta, y las menos conocidas, pero igualmente devastadoras como el cáncer de esófago y el de vejiga.
- **Los problemas de colesterol:** el tabaco produce en nuestro organismo un aumento del llamado colesterol malo.
- **Potente adicción:** la adicción se considera una enfermedad, la adicción a la nicotina está incluso clasificada antes del: alcohol, la heroína y la cocaína en cuanto a la gravedad que crea su uso.
- **Las enfermedades del corazón y de vasos:** la obstrucción de las arterias son la causa de los infartos de miocardio, de los ataques de apoplejía, de crisis cardíacas y de la angina coronaria entre otros. La mala circulación en las arterias de las piernas suele concluir en enfermedades vasculares periféricas. La nicotina también puede agravar los trastornos del ritmo cardíaco. La disfunción eréctil es otro problema directamente relacionado con los problemas circulatorios.
- **Insomnio:** al igual que la cafeína, la nicotina es un estimulante, por lo que impide dormir bien, empeorando la situación de aquellas personas que ya sufren de insomnio.
- **Las bronquitis y el enfisema:** consecuencias directas del hábito de fumar.
- **Enfermedad por reflujo gastroesofágico:** causa acidez estomacal.
- **Diabetes:** factor muy agravante en este tipo de enfermedad.
- **Degeneración de la retina:** riesgo de perder la vista.
- **Problemas durante y después del embarazo:** Antes: aumenta el riesgo de aborto espontáneo, anormalidades de la placenta, hemorragias. Después: el síndrome de la muerte súbita del lactante, la disminución de la cantidad y calidad de la leche materna.

- **Otros problemas** que parecen menos graves, pero que valen la pena destacar, ya que la acumulación de todo, le puede dar una idea más clara de los efectos nefastos del tabaco: sequedad de boca, dientes amarillos, enfermedad de las encías, la paradontopatía, favorece la aparición de sarro, caries, halitosis, hemorroides, osteoporosis (ya que fumar favorece la disminución de masa ósea), dolor en las extremidades debido a la menor irrigación sanguínea causada por la nicotina, piel opaca, color amarillento de los dedos, el empeoramiento de las arrugas, afecta al sistema inmunitario y a los mecanismos de defensa (fumar acentúa incluso la susceptibilidad a los resfriados).

Es importante recordar que estos riesgos no son exclusivos de los fumadores, ya que el tabaquismo pasivo tiene importantes consecuencias en la salud de las personas que comparten ambientes con fumadores, y en su mayoría ni siquiera son conscientes de los peligros que corren.

### Consumo de alcohol

El alcohol es absorbido con rapidez por el estómago y el intestino, desde donde pasa a la circulación sanguínea y se distribuye por todo el organismo. Cuanto mayor es el nivel de alcohol en sangre, más importante es el daño que origina.

Un porcentaje muy pequeño de alcohol se elimina por la orina, el sudor y los pulmones, pero la mayor parte pasa al hígado, donde las enzimas lo metabolizan y descomponen en derivados más inocuos, que son eliminados del organismo unas seis u ocho horas después. Por lo general, la velocidad con la que el alcohol se absorbe y acumula en la sangre es mayor que la velocidad con la que se metaboliza y elimina, lo que favorece el aumento de su concentración en sangre. Cada persona tiene una susceptibilidad individual a los efectos del alcohol, de manera que una misma dosis puede producir efectos de diferente intensidad.

Las cantidades pequeñas de alcohol pueden aliviar la tensión o la fatiga, aumentar el apetito o producir un efecto anestésico frente al dolor. Los problemas en la salud se generan cuando se abusa de estas sustancias. Es decir, mientras que algunos estudios debaten si el uso moderado de alcohol tiene algún efecto beneficioso para la salud, el consumo crónico y excesivo puede dañar, de forma grave e irreversible, el organismo. **Los efectos sobre los principales sistemas del organismo son acumulativos e incluyen lesiones que pueden ser parcialmente reversibles tras la abstinencia y otras que se mantienen de forma indefinida.**

Más allá de los riesgos para la salud del consumo excesivo constante, existen efectos inmediatos que alteran al individuo y su forma de comportarse, pudiendo poner en riesgo su salud y la de terceros (especialmente si conducen)

•**Efectos inmediatos :**

- inhibe o deprime los procesos superiores del pensamiento,
- aumenta la autoconfianza y reduce la inhibición, la ansiedad y los sentimientos de culpabilidad.
- Las situaciones dolorosas o embarazosas parecen menos amenazadoras y el lenguaje se hace titubeante.
- El deterioro del juicio puede dar lugar a conductas imprudentes y los reflejos físicos y la coordinación muscular pueden verse notablemente afectados.
- Si el consumo de alcohol continúa, se produce una pérdida total del control físico, un estado de estupor y, en algunos casos, **la muerte.**

•**Efectos a largo plazo**

- Pérdida de apetito:** los alcohólicos tienden a obtener las calorías del alcohol, en lugar de hacerlo de los alimentos ordinarios. El alcohol es rico en calorías, sin embargo, cuando sustituye a los alimentos como primera fuente de calorías, el organismo sufre **carencia de vitaminas, minerales**

**y otros nutrientes esenciales.** Además, interfiere la absorción de vitaminas en el intestino.

•**Lesiones del sistema nervioso central** de forma irreversible. Se producen trastornos amnésicos persistentes que ocasionan problemas de aprendizaje (síndrome de Korsakoff), ataxia asociada a confusión y parálisis ocular (síndrome de Wernicke), alteraciones graves de la memoria, demencia crónica y trastornos psiquiátricos, como ansiedad, alucinaciones, delirios y alteraciones del estado de ánimo (tristeza). La ingestión aguda produce, además, trastornos de la coordinación, el equilibrio, el sueño y episodios de amnesia.

•**Las lesiones del sistema nervioso periférico**, como hormigueos, parestesias y entumecimiento de las extremidades, relacionadas con el déficit de vitamina B1.

•**Alteraciones en el aparato digestivo** producto del consumo de alcohol:

•La esofagitis,

•la gastritis,

•la presencia de vómitos violentos con desgarros gastroesofágicos,

•la aparición de úlceras gastroduodenales

•las pancreatitis agudas.

•daños graves en el hígado (hepatopatía alcohólica). Al principio, la grasa se acumula en las células de este órgano y el hígado aumenta de tamaño pero, en la mayoría de los casos, no hay síntomas. Algunas personas desarrollan una hepatitis inducida por el alcohol, que produce la inflamación y la muerte de las células hepáticas (hepatocitos) y que se manifiesta por una ictericia en los ojos y en la piel. En un 20% de los alcohólicos aparece una cirrosis, un trastorno irreversible en el que el tejido hepático normal es reemplazado por tejido fibroso, produciendo una alteración muy grave del funcionamiento hepático.

- **Lesiones del músculo cardiaco**, originando arritmias e insuficiencia cardiaca. Casi un tercio de los casos de miocardiopatías se deben al abuso de alcohol. A veces, se desarrolla una forma típica de hipertensión, que es una causa importante de apoplejía (accidente cerebrovascular).

• **Alteraciones de las células de la sangre** (anemia), la amenorrea y los abortos en la mujer, y la atrofia testicular y la disminución de la capacidad de erección en el hombre.

• **Síndrome de abstinencia**: puede aparecer unas horas después de interrumpir el consumo de alcohol, después de un periodo de abuso prolongado. Los síntomas, como náuseas, sudoración, temblores, ansiedad e insomnio, se hacen más intensos entre el segundo y el tercer día y mejoran dos o tres días después. El delirium tremens es una complicación rara y grave de la abstinencia que se caracteriza por un estado de confusión (delirio) con alucinaciones terroríficas y un estado de excitación importante.

• **Durante la gestación**, incluso en cantidades moderadas, puede producir **daños graves en el feto**, en especial retraso en el desarrollo físico y mental, cuya forma más grave recibe el nombre de “síndrome de alcoholismo fetal”. Además, algunos bebés expuestos al alcohol durante la maduración fetal presentan después problemas de conducta, trastornos de la atención, o dificultades para el pensamiento abstracto.

### **Capítulo 3- El Consumo de alcohol y cigarrillo en jóvenes y sus abusos**

#### ¿Qué es el consumo excesivo de alcohol?

Consiste en ingerir cuatro o más bebidas alcohólicas (cada una de ellas con un mínimo de alcohol de 10 g) de una vez o en un período de pocas horas, con el objetivo de emborracharse. En el caso de los hombres, se considera consumo excesivo cinco bebidas y en las mujeres cuatro.

Estos son algunos de los efectos a corto y largo plazo, comprobados científicamente del consumo de alcohol de forma habitual.

**Consecuencias del consumo de alcohol**

	<b>SOBRE EL ORGANISMO</b>	<b>SOBRE EL COMPORTAMIENTO</b>
<b>EFFECTOS A CORTO PLAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Irritación de la mucosa estomacal.</li> <li>➤ Trastornos de la visión, de los reflejos, del pensamiento y del habla en dosis elevadas.</li> <li>➤ <b>Intoxicación aguda:</b> embriaguez, agitación, riesgo de muerte por paro respiratorio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desinhibición, sobre todo en cuanto a las relaciones sociales.</li> <li>➤ Sensación de euforia.</li> <li>➤ Posibilidad de realizar actos violentos.</li> </ul>
<b>EFFECTOS A LARGO PLAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Psicosis, encefalopatías, gastropatías, hepatopatías, pancreopatías, polineuritis, miocardiopatías.</li> <li>➤ Dependencia física (Tolerancia y síndrome de abstinencia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Disminución en el rendimiento laboral.</li> <li>➤ Aumento de la posibilidad de accidentes.</li> <li>➤ Perturbaciones de las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad.</li> <li>➤ Exhibicionismo.</li> <li>➤ Mayor porcentaje de suicidios.</li> </ul>

La **tolerancia** es un fenómeno por el cual el individuo que bebe necesita cantidades mayores de alcohol para obtener los mismos efectos que sentía al principio de su hábito. Cuando decimos que una persona "aguanta" mucho el alcohol estamos diciendo que esa persona está acostumbrada al alcohol porque ha desarrollado una tolerancia al consumo excesivo de alcohol. Por eso, algo que aparentemente es síntoma de fortaleza no es más que un signo de una grave dependencia al alcohol.

El **síndrome de abstinencia** se caracteriza por una serie de efectos que se producen al suprimirse el consumo de alcohol, entre ellos un deseo compulsivo de tomar alcohol para evitar esa sensación de malestar que conocemos como resaca en sus casos más leves.

- Otros efectos:

El alcohol afecta a todo el cuerpo, pero donde más daño ocasiona es en el hígado y en el cerebro, este efecto produce: retraso en el tiempo de reacción, aumento en la tolerancia al riesgo, descoordinación psicomotora, alteraciones sensoriales, somnolencia, cansancio y fatiga muscular.

## Tabaco

### Consecuencias del consumo de tabaco

	<b>SOBRE EL ORGANISMO</b>	<b>SOBRE EL COMPORTAMIENTO</b>
<b>EFFECTOS A CORTO PLAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.</li><li>➤ Intoxicación aguda: Tos, faringitis, dolor de cabeza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Se inicia un aprendizaje que comienza con el consumo ocasional y que aumenta progresivamente en frecuencia.</li><li>➤ Aumentan el número de situaciones en las que parece "adecuado" fumar.</li></ul>
<b>EFFECTOS A LARGO PLAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Disminución de la memoria, dolores de cabeza, fatiga, bronquitis, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, boca y de laringe.</li><li>➤ Disminuye el rendimiento deportivo.</li><li>➤ Dependencia física, con su correspondiente síndrome de abstinencia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dependencia psíquica.</li><li>➤ Manifestaciones comportamentales derivadas de los momentos de abstinencia (irritabilidad, ansiedad, etc...)</li></ul>

- Otros efectos:

El humo del tabaco produce una acción irritante sobre las vías respiratorias, esta irritación incrementa la producción de moco y una dificultad para eliminarlo, esto origina el síntoma más frecuente del fumador, la tos, acompañada por la expulsión de moco que aparece especialmente por las mañanas al levantarse.

#### **Capítulo 4- Prevenciones**

Frecuentemente cuando hablamos de prevención hacemos referencia a las acciones destinadas a evitar la aparición de un problema o que este tenga el menor impacto posible. En este sentido las acciones de prevención estarán íntimamente relacionadas con la concepción que se tenga del problema. Si el consumo de drogas se define por la relación de una persona con la sustancia, el problema se reduce a una cuestión de orden moral o sanitario, así el consumidor queda ubicado en el lugar del vicio o la enfermedad. En este caso la prevención se asimila a la prohibición, el control y la alerta respecto de los riesgos que implica cada conducta individual. Si en cambio, incorporamos al análisis el contexto micro y macro social en tanto variable interviniente en la formación de actitudes y comportamientos el campo de la prevención se amplifica incorporando acciones que permitan a las personas desarrollar comportamientos de auto cuidado, mejorar sus relaciones interpersonales y sus condiciones de vida. En este marco, las acciones de prevención respecto del consumo de alcohol en jóvenes deberían abarcar distintos niveles:

Prevención inespecífica: Donde no se circunscribe al tratamiento específico del tema drogas sino que se pretende reforzar valores, fomentar la autonomía del sujeto, mejorar sus relaciones familiares y sociales y promover alternativas saludables respecto del tiempo libre.

Prevención primaria: Donde el eje esta puesto en desalentar el consumo de alcohol a través de la transmisión de información clara y confiable respecto de los riesgos que implica el consumo

Prevención secundaria: Donde se apunta a evitar los daños que puede producir el consumo excesivo de alcohol. Aquí se apunta a promover un consumo responsable y minimizar los riesgos. Mensajes claros acerca de en qué condiciones resulta más peligroso consumir alcohol o que hacer frente a una situación de intoxicación resultan ejemplos de esta modalidad preventiva.

La prevención integral se centra en la capacidad de reflexión acerca de lo que nos pasa, de abrir espacios de diálogo y en construir una red social con capacidad de recepción, contención y respuesta para modificar aquello que nos pasa.

#### Recomendaciones para dejar de fumar

- Dejar de fumar da trabajo, significa y esfuerzo.
- Para quienes se preguntan si es posible dejar de fumar, la respuesta es SÍ
- Existen distintos métodos para dejar de fumar, algunos aprobados científicamente y otros no, por ejemplo un caso muy conocido es el método de rayo láser, la demostrada la existencia de relación causal, sin embargo mucha gente da cuenta de que le ayudó a dejar de fumar.
- Otros casos requieren la ayuda de un profesional, por la dificultad que t para controlar la adicción. En este caso las intervenciones médicas están centradas en terapias sustitutivas de nicotina, a través de parches, gomas de mascar o inhaladores con nicotina. Esta terapia hace que el síndrome de abstinencia

La mayoría de los fumadores que han dejado el tabaco lo han hecho por sus propios méritos. La propuesta que hacemos para dejar de fumar está destinada a aquellos que están interesados en hacerlo por ellos mismos.

## Prevención para el alcoholismo

Existen maneras de prevenir este grave problema que afecta a muchas familias y comunidades. La prevención comienza con la información sobre todos los temas relacionados al consumo del alcohol. Una medida preventiva en este sentido es establecer campañas para promocionar información por medio de folletos, trípticos, en forma oral, etc., con el fin de poder hacer consciente a la población del problema: -Qué es el alcoholismo -En qué consiste -Cómo se desarrolla la enfermedad -Cuáles son los efectos que produce el alcohol tomado en exceso

## **Capítulo 5- El rendimiento en materias prácticas y teóricas del ISFD nº86**

### Plan de estudios de la carrera Profesorado en Educación Física

#### **1° AÑO**

Taller de Educación Corporal y Motriz  
Campo de las Prácticas Docentes I  
Didáctica de las Prácticas Gimnásticas  
Didáctica de las Prácticas Lúdicas  
Anatomía Funcional  
Historia de la Educación Física en Latinoamérica y Argentina  
Filosofía  
Didáctica General  
Pedagogía  
Análisis del Mundo Contemporáneo  
Psicología del Desarrollo y Aprendizaje I  
Taller de Lectura, Escritura y Oralidad  
Didáctica de las Prácticas Acuáticas

#### **2° AÑO**

Psicología del Desarrollo y Aprendizaje II  
Campo de la Práctica Docente II  
Didáctica de las Prácticas Gimnásticas II  
Didáctica de las Prácticas de la Recreación Participativa  
Didáctica de las Prácticas Deportivas I ( Vóleibol y Softbol)  
Didáctica de las Prácticas Atléticas  
Fisiología de la Motricidad  
Didáctica de las Prácticas de la Naturaleza y al Aire Libre.

Didáctica y Currículo de la Educación Física del Nivel Inicial y del Nivel Primario  
Teorías Sociopolíticas y Educación  
T.F.O - Natación

### 3° AÑO

Didáctica de las Prácticas Gimnásticas III  
Didáctica de las Prácticas Deportivas II ( Handball - Basquetbol)  
Didáctica de las Prácticas de la Naturaleza y al Aire Libre II  
Metodología de Investigación en Educación Física  
Didáctica y Currículo de la Educación Física del Nivel Secundario y Otros Ámbitos Educativos  
T.F.O - Psicomotricidad  
Historia Política y Legislación Educativa  
Campo de la Práctica Docente III  
Configuraciones Culturales del Sujeto Educativo  
Análisis de las Acciones Motrices

### 4° AÑO

Pedagogía Crítica de las Diferencias  
Didáctica de las Prácticas Deportivas III ( rugby, hockey y fútbol)  
Antropología y Sociología del Cuerpo  
T.F.O - Prácticas Corporales en Ambientes no Formales  
T.F.O - Gestión de Eventos  
Reflexión Filosófica de la Educación  
Dimensión Ético-Política de la Praxis Docente  
T.F.O - Primeros Auxilios  
T.F.O - Evaluación en Educación Física  
Campo de la Práctica Docente IV  
Didáctica del Entrenamiento  
Didáctica de las Prácticas Gimnásticas Especiales  
Entrevista al Director del Instituto 86: Gimenez Gabriel

- 1- Cantidad de alumnos de 1ºaño: 220
- 2- Cantidad de alumnos de 2ºaño: 190
- 3- Cantidad de alumnos de 3ºaño: 132
- 4- Cantidad de alumnos de 4ºaño: 98
- 5- Cantidad de alumnos en trayectos diferenciados:
  - \*Atletismo: 70
  - \*Softbol: 68
  - \*Voley: 65
  - \*Anatomía: 58
  - \*Fisiología: 53
  - \*Acuática: 144

- \*Pedagogía: 41
- \*Gimnástica I: 46
- \*Gimnástica II: 64

- 6- Porcentaje de alumnos recusantes: 33%  
Porcentaje de alumnos regulares: 67 %
- 7- Alumnos ingresantes en 2008: 132 (plan viejo)  
Alumnos ingresantes en 2009: 181  
Alumnos ingresantes en 2010: 180  
Alumnos egresados en 2012: 193  
Alumnos egresados en 2013: 211  
Alumnos egresados en 2014: 216

**1.8- Hipótesis:** El alcohol y el cigarrillo perjudica el rendimiento de los alumnos en las asignaturas prácticas y teóricas del profesorado de Educación Física en el ISFD N°86.

### **1.9- Objetivos**

- Determinar en qué medida el alcohol y el cigarrillo afectan el rendimiento de los alumnos de educación física.
- Analizar el rendimiento de los alumnos.
- Indagar el consumo de alcohol y cigarrillo.
- Conocer los hábitos de los estudiantes de educación física.
- Establecer las diferencias de consumo entre alumnos del primer año del profesorado y los alumnos de tercero y cuarto año.

## **2-Material y método**

### **2.1. Matriz de datos**

Unidad de análisis SUPRA

Consumo de alcohol y cigarrillo en alumnos del ISFD N°86

#### Cigarrillo

1- Consumo de cigarrillo	SI	NO	A VECES
2- Consumo sin desarrollar vicio		SI	NO
3- Frecuencia de consumo	ALGUNOS DÍAS	TODOS LOS DIAS	FINES DE SEMANA
4- Edad en la que comenzó a fumar	+10	+20	+30
5- Afecta el rendimiento institucional el consumo	SI	NO	A VECES
6- Afecta el rendimiento físico en el instituto	SI	NO	A VECES

#### Alcohol

1-Consumo de alcohol	SI	NO	
2-Consumo de alcohol con pérdida de control	SI	NO	
3- Edad en la que comenzó el consumo	+10	+20	+30
4-El consumo perjudica los estudios cotidianos	SI	NO	
5-El consumo afecta el rendimiento físico	SI	NO	

## Unidad de análisis ANCLAJE

### Entrevista profesores

1-Cantidad de alumnos en la materia	+10	+20	+30
2-Cantidad de alumnos que concurren a la clase	+10	+20	+30
3-Rendimiento en las clases	Muy bueno	Bueno	Regular
4-El rendimiento está afectado por el consumo de alcohol y cigarrillo		SI	NO
5-Diferencia de rendimiento en una clase dictada un lunes a una del viernes		SI	NO
6-Inconvenientes durante el dictado de clases por llegada del alumno en condiciones desfavorables	SI	NO	A VECES
7-El Instituto realiza actividades de prevención sobre este tema		SI	NO
8-Consumo de cigarrillo en alumnos en horarios extracurriculares		SI	NO
9-Consumo de cigarrillo en alumnos durante actividades de Intertribus		SI	NO
10-El consumo de cigarrillo deja una mala impresión en los alumnos del Instituto		SI	NO

Unidad de análisis INFRA

Rendimiento de los alumnos

1-Año cursando	1ºAño	2ºAño	3ºAño	4ºAño
2-Cursadas aprobadas		1-10	+10	+20
3-Finales aprobados		1-10	+10	+20
4-Finales rendidos		1-10	+10	+20
5-Notas de finales		4-5	6-7	8-9-10
6-Materias promocionadas		+2	+4	+6
7-Pruebas aprobadas-Atletismo-		+2	+4	+6
8-Pruebas aprobadas-Natación-		+2	+4	+6
9-Materias recursadas		1-5	+5	+10
10-Consumo de cigarrillo		SI	NO	A VECES
11-Consumo de alcohol		SI	NO	A VECES

## **2.2-Fuentes de datos**

Las encuestas fueron realizadas a alumnos del Instituto 86, tanto las del consumo de alcohol y cigarrillo, como las relacionadas al rendimiento.

Las entrevistas a profesores del Instituto 86.

## **2.3-Población y muestra**

Población: Todos los alumnos del Instituto 86

Muestra: 5 profesores del Instituto 86

28 alumnos del Instituto 86.

## **2.4-Instrumentos de recolección de datos**

### Consumo de alcohol en alumnos del instituto N°86

1. Edad:
  
2. Sexo:  
Masculino  Femenino
  
3. ¿Has consumido alcohol en alguna oportunidad?  
SI  NO
  
4. ¿Has consumido alcohol sin tener control?  
SI  NO

5. En caso de haber tomado alcohol en alguna ocasión ¿A qué edad lo hiciste?
6. ¿Cuál es el motivo principal por el que lo haces?
- Para relajarme
  - Porque me gusta
  - Porque los demás lo hacen
  - Por diversión
  - Para olvidar
  - Para relacionarme mejor con los demás
  - Otras razones
7. En caso de que no bebas alcohol ¿Cual es el motivo?
- Porque daña la salud
  - Por los efectos molestos que ocasiona
  - Por la pérdida de control que conlleva
  - Otras razones
8. ¿Consideras que el consumo de alcohol influye en tus estudios cotidianos?
- SI  NO
9. Y en las materias practicas o teóricas del profesorado ¿Influye en el rendimiento de las mismas? ¿Por qué?
- SI  NO  solo en prácticas  solo en teóricas

Consumo de cigarrillo en alumnos del instituto N°86

- 1) Edad:
- 2) Sexo:  
Masculino  Femenino
- 3) ¿Fumas? Si  No  A veces
- 4) ¿Has probado alguna vez el cigarrillo? SI  NO
- 5) Si fumas, lo haces...  
ALGUNOS DIAS   
FINES DE SEMANA   
TODOS LOS DIAS
- 6) Edad en la que comenzaste a fumar:
- 7) Motivo por el cual comenzó a fumar  
AMIGOS   
ADOLESCENCIA   
PARA PROBAR ALGO NUEVO   
OTROS
- 8) ¿Practicas algún deporte? SI  NO  ¿Cuál?
- 9) ¿Afecta tu rendimiento institucional practicar ese deporte extra o sentís que lo hace el consumo de cigarrillo? SI  NO
- 10) En las materias practicas ¿Notas que afecta tu rendimiento físico?  
SI  NO

### Entrevista profesor

1. ¿Cuántos alumnos tiene en su materia?
2. ¿Cuántos alumnos concurren?
3. ¿Cómo es el rendimiento durante sus clases?
4. ¿Usted cree que el rendimiento se ve afectado a causa del consumo de alcohol y cigarrillo?
5. ¿Hay diferencia de rendimiento en una clase dictada por usted un lunes a un viernes?
6. ¿Ha tenido algún inconveniente con algún alumno que ha llegado a la clase en condiciones desfavorables?
7. ¿Considera que el Instituto 86 realiza actividades de prevención con respecto al consumo de alcohol y cigarrillo?
8. ¿Es frecuente observar alumnos del Instituto 86 fumando en horarios extracurriculares?
9. En las intertribus del Instituto 86 ¿Se ven alumnos fumando mientras se desarrollan las actividades?
10. ¿Considera que deja una mala impresión que el alumno del Instituto 86 realice estas acciones?

### Rendimiento de los alumnos

1. Año que estas cursando:
2. Cursadas aprobadas hasta el momento:
3. Finales aprobados:
4. Finales rendidos:
5. Notas de finales (3 aproximadamente):

6. Materias promocionadas:

7. Atletismo- Cantidad de pruebas aprobadas:

8. Natación- Cantidad de pruebas aprobadas:

9. Materias recuradas:

10. ¿Fumas? SI  NO   
Frecuencia: SIEMPRE  A VECES  NUNCA

11. ¿Tomás? SI  NO   
Frecuencia: SIEMPRE  A VECES  NUNCA

### **2.5-Plan de actividades de contexto**

El día 6 de Octubre le realizamos la entrevista al Profesor Enrique Domenichelli.

El día 7 de Octubre les realizamos la entrevista a la Profesora Silvana Gatti; a la Profesora Fernanda Negrín y al profesor Alejandro Dietmair

El día 9 de Octubre le realizamos la entrevista al Profesor Daniel Oviedo.

Desde el lunes 5 de octubre hasta el viernes 9 del mismo mes realizamos las encuestas a los alumnos del Instituto 86.

## **2.6-Tratamiento y análisis de los datos**

### **Entrevista a profesores**

Cuando realizamos las entrevistas, lo primero que observamos es la cantidad de alumnos que se registran en las clases, notamos aproximadamente la misma cantidad que oficialmente concurren. El rendimiento en sus clases es bueno, aceptable; en cuanto al rendimiento por consumo de cigarrillo es notable en algunos alumnos y de acuerdo a la época del año, generalmente en aquellas clases dictadas los primeros días de la semana hay mas concurrencia de alumnos, en cambio, los días más cercanos al fin de semana se muestran más ausentismos y un cansancio notable en los alumnos. En cuanto a actividades realizadas por el instituto en relación a la prevención del consumo de alcohol y cigarrillo algunos profesores no conocen ninguna actividad que se desarrolle y otros argumentan que existen algunas campañas al respecto. Los profesores notan consumo de cigarrillo en los alumnos durante los horarios extracurriculares y durante actividades propias del Instituto como las intertribus y coinciden en que no es compatible el consumo de cigarrillo con la carrera, ya que consideran que no demuestra por parte de los alumnos el ejemplo hacia los demás del mal que esta sustancia conlleva.

### **Entrevista a alumnos sobre el consumo de alcohol y cigarrillo**

Durante la realización de las encuestas a los alumnos vimos que la mayoría no consume cigarrillo, solo algunos lo probaron alguna vez. Aquellos que fuman lo hacen esporádicamente, solo unos pocos lo hacen habitualmente y estos comenzaron a una edad temprana, la mayoría en la etapa de la adolescencia. En cuanto a si afecta el rendimiento físico un gran porcentaje argumentó que sí.

Al analizar la encuesta sobre el consumo de alcohol notamos un porcentaje muy alto de consumo y además dicho consumo es sin tener control y que esta práctica también la comenzaron a realizar en la adolescencia. La mayoría de los alumnos admitió que el consumo es por diversión, porque les gustaba y también les servía como medio para relajarse; solo los alumnos que no consumen afirmaron que genera un daño en la

salud y una pérdida de control. Todos los alumnos consideraron que el consumo no afectaba el rendimiento físico ni mental.

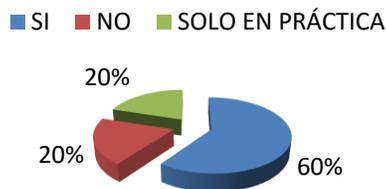
### **Entrevista a alumnos sobre el rendimiento**

Las encuestas que realizamos a los alumnos sobre el rendimiento dejaron resultados que permiten sacar conclusiones como las siguientes; una gran cantidad de alumnos lograron cursar hasta el momento más de veinte materias, mientras que en menor porcentaje ya tienen cursada más cantidad o por el contrario menos. Hay más cantidad de alumnos que rindieron finales y solo aprobaron algunos, que aquellos que rindieron y aprobaron todos. La mayoría obtuvo promociones en las materias y un promedio general en las notas de 6. En cuanto a materias recursadas, en promedio siempre recursan entre una o dos. La cantidad de pruebas aprobadas en atletismo esta aproximadamente en cuatro de seis que es el total. La cantidad de pruebas aprobadas en natación en promedio general son de cinco de seis que es el total.

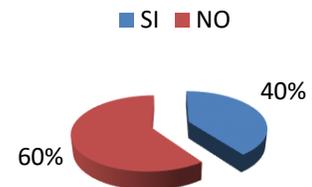
## 2.7- Exposición de los resultados

### Entrevista a profesores

#### Afecta el rendimiento en clases el consumo de alcohol y cigarrillo

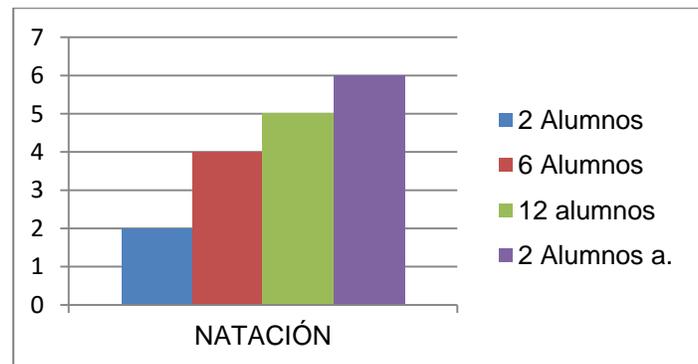
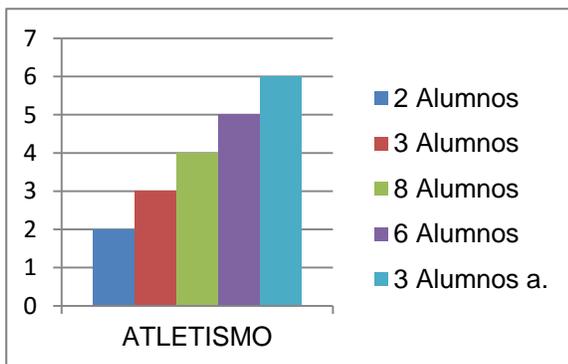


#### Difiere el rendimiento según el día de la semana en que consumen

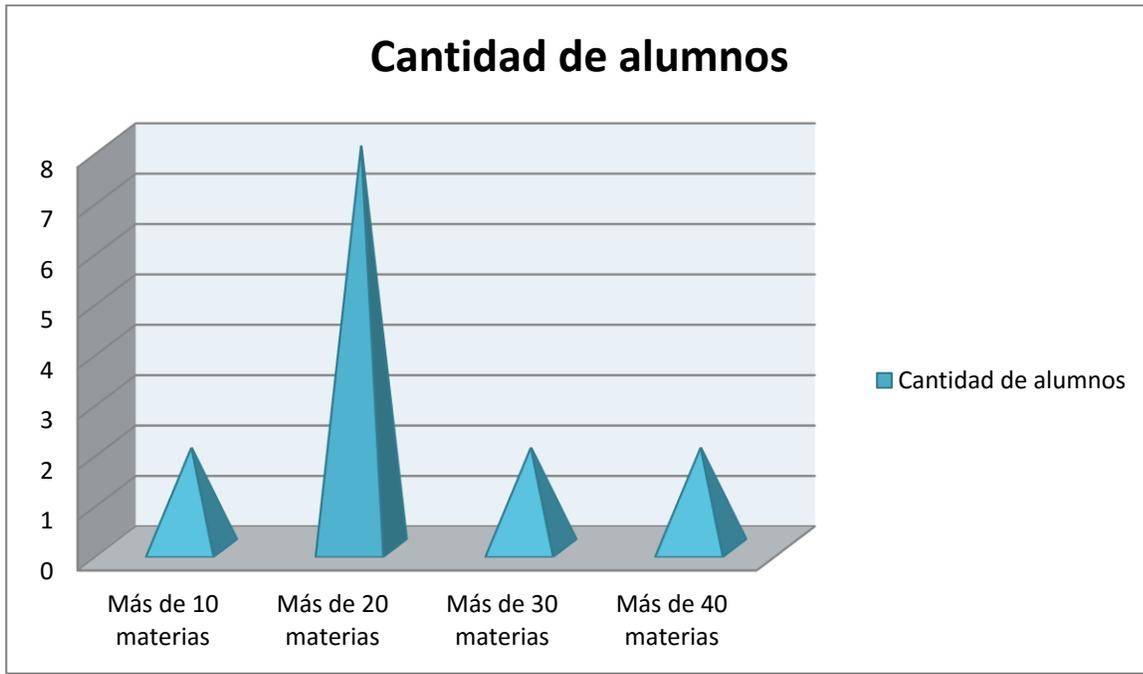


### Encuesta a alumnos (rendimiento)

#### Cantidad de pruebas aprobadas

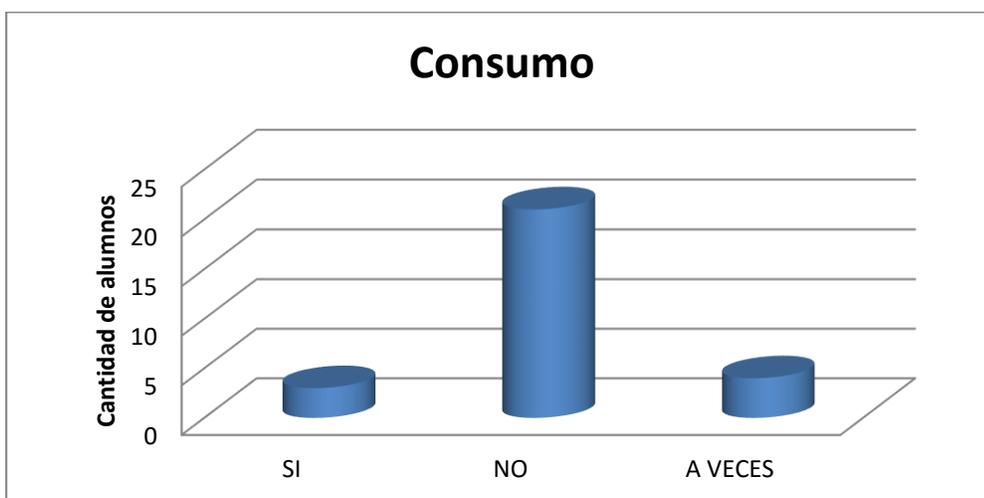


## Materias cursadas



## Encuesta a alumnos

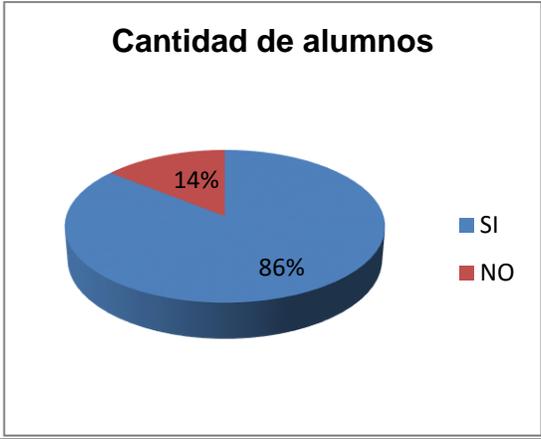
### Consumo de cigarrillo



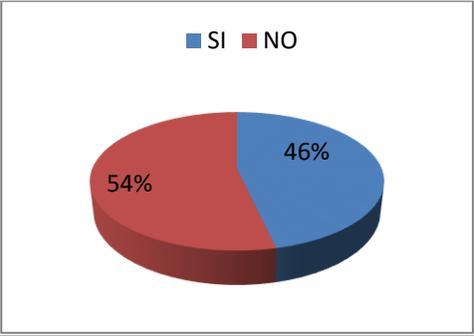
**Influencia en el rendimiento físico**



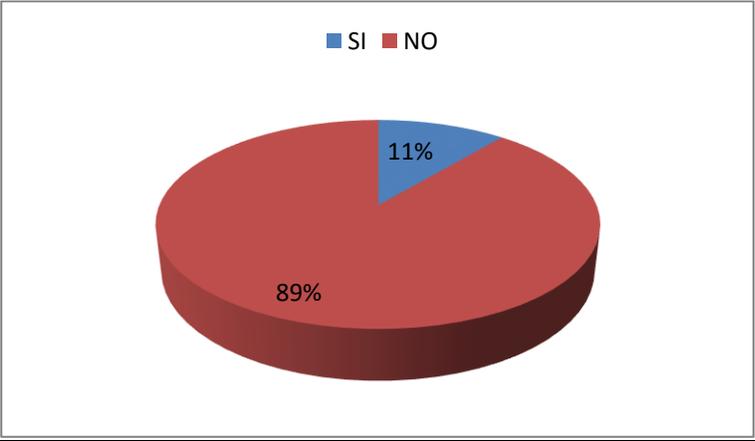
**Consumo de alcohol**



**Consumo con pérdida de control**



**Influencia en el rendimiento**



### **3-Conclusion**

De acuerdo a la hipótesis planteada “el alcohol y el cigarrillo perjudica el rendimiento de los alumnos en las asignaturas prácticas y teóricas del profesorado de Educación Física en el ISFD N°86”, el marco teórico y el análisis realizado, llegamos a la conclusión según las encuestas realizadas a los alumnos de que el rendimiento de los mismos en las asignaturas practicas suele ser afectado por el consumo de cigarrillo, no así en las materias que son teóricas, mientras que el consumo de alcohol, mas allá de encontrar un elevado consumo, no influye en el rendimiento en las materias practicas ni en las teóricas. Mas allá de los resultados obtenidos en las encuestas por parte de los alumnos, los profesores afirman que notan un desgaste general del grupo en las clases impartidas en los días más cercanos al fin de semana, generalmente en aquellas materias que son prácticas.

Sin embargo y a pesar de los resultados obtenidos, consideramos que el alcohol y el tabaco disminuyen el rendimiento, reducen la fuerza y la potencia, y alteran los movimientos normales requeridos para el adecuado desempeño físico. Asimismo reduce masa muscular y aumenta la grasa corporal.

Por lo tanto, como futuros promotores de la salud consideramos que no es lo mas ejemplar realizar estas prácticas y mucho menos de manera reiterada.

## **Bibliografía**

- [Cigarrilloyalcohol.blogspot.com.ar](http://Cigarrilloyalcohol.blogspot.com.ar)
- [Educacionparalasalud.rabacoyalcohol.com.ar](http://Educacionparalasalud.rabacoyalcohol.com.ar)
- [www.maltappuff.es/enfermedades-tabaco-cigarrillo](http://www.maltappuff.es/enfermedades-tabaco-cigarrillo).
- [www.colombiaaprende.edu.com](http://www.colombiaaprende.edu.com)
- <http://thales.cica.es/rd/Recursos/rd98/Multidis/04/multidis-04.html>
- Material del libro salud y adolescencia, primer año. Secundaria básica.

# Anexo