


|   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
|  | <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAr113</b>      |
|   | <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
|   | <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   |   | <b>PAGINA: 1 de 8</b>       |

16

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| <b>FECHA</b> | lunes, 18 de mayo de 2020 |
|--------------|---------------------------|

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

|   |  |
|---|--|
| <b>UNIDAD REGIONAL</b>                        | Extensión Soacha                                   |
| <b>TIPO DE DOCUMENTO</b>                      | Trabajo De Grado                                   |
| <b>FACULTAD</b>                               | Ciencias Del Deporte Y La Educación Física         |
| <b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b> | Pregrado   |
| <b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>                     | <b>Ciencias del Deporte y La Educación Física.</b> |

El Autor(Es):

| <b>APELLIDOS COMPLETOS</b> | <b>NOMBRES COMPLETOS</b> | <b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b> |
|----------------------------|--------------------------|--|
| García Peña                | Jhon Daniel              | 1106309425                             |
| López Melo                 | Camilo Andrés            | 1012380207                             |
|                            |                          |  |
|                            |                          |  |

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



**MACROPROCESO DE APOYO  
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO  
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAR113  
VERSIÓN: 3  
VIGENCIA: 2017-11-16  
PAGINA: 2 de 8**

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

| <b>APELLIDOS COMPLETOS</b> | <b>NOMBRES COMPLETOS</b> |
|----------------------------|--------------------------|
| Reyes                      | Juan Pablo               |
|                            |                          |
|                            |                          |

| <b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>  |
|--|
| Implementación de una propuesta recreo deportivo dirigido a jóvenes que consumen sustancias psicoactivas en el municipio de Carmen de Apicalá. |

| <b>SUBTÍTULO<br/>(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)</b> |
|---|
|   |

| <b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:<br/>Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía</b> |
|---|
| Profesional en ciencias del deporte y la educación física                               |

| <b>AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO</b> | <b>NÚMERO DE PÁGINAS</b> |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 18/05/2020                          | 60                       |

| <b>DESCRITORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS<br/>(Usar 6 descriptores o palabras claves)</b> |                   |
|--|-------------------|
| <b>ESPAÑOL</b>   | <b>INGLÉS</b>     |
| 1. Drogadiccion  | Drug addiction    |
| 2. Actividad física  | Physical activity |
| 3. Ejercicio   | Exercise          |
| 4. Consumo   | Consumption       |
| 5. Salud   | Health            |
| 6. Deporte   | Sport             |

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAR113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 3 de 8</b>       |

**RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS**  
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

**RESUMEN**

La importancia del deporte en problemáticas de drogadicción se utiliza en muchos países como barrera para mantener a los jóvenes ocupados y enfocados en una disciplina, y fundamentar los valores deportivos en sus vidas, como el compañerismo, el trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto y el esfuerzo para ser día a día mejores deportistas, personas y seres humanos. Es conveniente que el estado por medio de la gobernación y las alcaldías genere los programas deportivos que inciten a los jóvenes la práctica de un deporte o un arte para que mejoren su calidad de vida y sean personas saludables y no se vean inmerso en problemáticas de drogadicción o de ningún otro tipo y creen un ámbito sano deportivo y competitivo. En el municipio del Carmen de Apicalá es evidente el poco interés por parte de la alcaldía de inversión y creación de programas de recreación y deportes para los jóvenes del municipio, jóvenes en edades entre 10 a 18 años de edad, manifiestan que no se llevan a cabo, el director de deportes habla sobre la poca inversión tanto en el deporte comunitario como en la inclusión de personas consumidoras de sustancias psicoactivas, y que cuando él quiere gestionar actividades simplemente dicen que no hay presupuesto.

Por eso se implementara una propuesta recreo deportivo dirigido a los jóvenes consumidores del municipio de Carmen de Apicalá con el ánimo de promocionar actividades diferentes al uso del tiempo libre durante el año 2020.

**ABSTRACT**

The importance of sports at the addiction to drugs it is used in many countries as a barrier to keep the youth busy and focused at a discipline, also it is a way to forge the sportsmanship values in their lives, such us friendship, teamwork, solidarity, respect and the effort to improve every day as a sportsman, as a person and as human beings.

It is convenient that the government via the local authorities and even the mayors develop sport's initiatives that Incite the youth population the practice of a sport or an art, and in this way improve their quality of life, and they can become healthy people and avoid the immersion into problematics related to drug addiction or any other kind of bad habits, instead create a healthy and competitive environment.

In the municipality of Carmen de Apicala it is evident the lack of interest by the government regarding funding and creation of recreational and sport associated initiatives for the youth population of the municipality, young people between 10 to 18 years old claim that this activities are not being carried out, the director of the sports



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAr113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 4 de 8</b>       |

department at the municipality talks about the low investment in both the communitarian sport and the inclusion of consumers of Psychedelic substances, he also mentions that when he tries to build these activities, he is informed that there is no fundings for this. This is why there will be implemented a recreational proposal mainly focused to the young and drug addicted people in the municipality of Carmen de Apicala with the sole purpose of promoting activities different to the use of the free time through the 2020 year.

### **AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN**

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAR113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 5 de 8</b>       |

la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

| <b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>  | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|--|-----------|-----------|
| 1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.   | X         |           |
| 2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.   | X         |           |
| 3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones. | X         |           |
| 4. La inclusión en el Repositorio Institucional.   | X         |           |

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.



|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>MACROPROCESO DE APOYO</b>  | <b>CÓDIGO: AAAR113</b>      |
| <b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>                                    | <b>VERSIÓN: 3</b>           |
| <b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> | <b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> |
|   | <b>PAGINA: 6 de 8</b>       |

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI \_\_\_ NO \_X\_.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2



pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.





**MACROPROCESO DE APOYO  
 PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO  
 DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL  
 REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAr113  
 VERSIÓN: 3  
 VIGENCIA: 2017-11-16  
 PAGINA: 8 de 8**



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

| Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión<br>(Ej. PerezJuan2017.pdf)   | Tipo de documento<br>(ej. Texto, imagen, video, etc.) |
|--|---|
| 1.implementacion de una propuesta recreo deportivo dirigido a jóvenes que consumen sustancias psicoactivas en el municipio del Carmen de apicala.pdf |   |
| 2.   |   |
| 3.   |   |
| 4.   |   |

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

| APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS | FIRMA<br>(autógrafa) |
|-------------------------------|----------------------|
| Garcia Peña Jhon Daniel       |                      |
| López Melo camilo Andrés      |                      |
|                               |                      |
|                               |                      |

12.1.14.1



IMPLEMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA RECREO DEPORTIVO  
DIRIGIDO A JÓVENES QUE CONSUMEN SUSTANCIAS  
PSICOACTIVAS EN EL MUNICIPIO DE CARMEN DE APICALÁ.



JHON DANIEL GARCIA PEÑA

Cód. 713215223

CAMILO ANDRES LOPEZ MELO

Cód. 713215234

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FISICA  
CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA 2020

IMPLEMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA RECREO DEPORTIVO  
DIRIGIDO A JÓVENES QUE CONSUMEN SUSTANCIAS  
PSICOACTIVAS EN EL MUNICIPIO DE CARMEN DE APICALÁ.



JHON DANIEL GARCIA PEÑA

Cód. 713215223

CAMILO ANDRES LOPEZ MELO

Cód. 713215234

ASESOR: MG. JUAN PABLO REYES

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA 2020

## **DEDICATORIA**

A mis padres que han sido el apoyo fundamental para poder superar cada obstáculo en mi vida, por el amor brindado, por la comprensión y por ser mis pilares fundamentales para la educación y los miles de valores que me transmiten día a día, espero aportarles, así como ustedes lo hicieron conmigo y ofrecerles siempre lo mejor de mí. Gracias a Dios porqué fue el quien me puso en el camino de las ciencias del deporte en la universidad de Cundinamarca, y es el quien nos pone diariamente en los caminos más difíciles pero los más convenientes para que seamos mejores seres humanos, le agradezco a Dios la vida que me da y la oportunidad de crear este proyecto y de culminar mi carrera profesional.

*Jhon D. García*

Le agradezco a Dios por permitirme llegar a esta etapa de mi vida, acompañarme y bendecirme siempre a pesar del sin fin de obstáculos que he atravesado para lograr culminar mi formación como profesional en ciencias del deporte. A mi familia que siempre han estado acompañándome en todo este proceso de formación, en cada paso importante en mi vida, les quiero dedicar este trabajo investigativo también a mis docentes que con tanta dedicación, guiaron mi camino hacia el profesionalismo y a mis familiares quienes han pasado y pasan actualmente por dificultades con las drogas, decirles que el profesional en ciencias del deporte y la educación física siempre estará dispuesto a trabajar por la salud y el bienestar de todos, sin discriminación alguna.

*Camilo A. López*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecimientos a la universidad de Cundinamarca por ofrecer la oportunidad de estudiar las ciencias del deporte y por entregarnos todos los conocimientos de esta profesión tan linda, y gracias a la universidad de Cundinamarca se lleva a cabo este proyecto.

A la alcaldía municipal del Carmen de Apicalá gracias por permitirnos llevar a cabo la investigación dentro de sus instalaciones, por facilitar sus materiales y poder generar una pequeña pero valiosa experiencia y permitir transmitir nuestros conocimientos a los jóvenes carmelitanos.

## **RESUMEN**

La importancia del deporte en problemáticas de drogadicción se utiliza en muchos países como barrera para mantener a los jóvenes ocupados y enfocados en una disciplina, y fundamentar los valores deportivos en sus vidas, como el compañerismo, el trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto y el esfuerzo para ser día a día mejores deportistas, personas y seres humanos.

Es conveniente que el estado por medio de la gobernación y las alcaldías genere los programas deportivos que inciten a los jóvenes la práctica de un deporte o un arte para que mejoren su calidad de vida y sean personas saludables y no se vean inmerso en problemáticas de drogadicción o de ningún otro tipo y creen un ámbito sano deportivo y competitivo.

En el municipio del Carmen de Apicalá es evidente el poco interés por parte de la alcaldía de inversión y creación de programas de recreación y deportes para los jóvenes del municipio , jóvenes en edades entre 10 a 18 años de edad , manifiestan que no se llevan a cabo , el director de deportes habla sobre la poca inversión tanto en el deporte comunitario como en la inclusión de personas consumidoras de sustancias psicoactivas , y que cuando él quiere gestionar actividades simplemente dicen que no hay presupuesto.

Por eso se implementara una propuesta recreo deportivo dirigido a los jóvenes consumidores del municipio de Carmen de Apicalá con el ánimo de promocionar actividades diferentes al uso del tiempo libre durante el año 2020.

**Palabras clave:** drogadicción, programas recreo deportivos, actividad física para la salud, consumo, ejercicio.

## TABLA DE CONTENIDO

|   |    |
|---|----|
| DEDICATORIA   | 3  |
| AGRADECIMIENTOS   | 4  |
| RESUMEN   | 5  |
| LISTA DE FIGURA   | 7  |
| Lista de tabla  | 7  |
| INTRODUCCIÓN  | 8  |
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA   | 10 |
| 2. OBJETIVOS  | 13 |
| 3. JUSTIFICACIÓN  | 14 |
| 4. MARCO TEÓRICO  | 16 |
| 5. MARCO LEGAL  | 28 |
| 6. METODOLOGIA  | 35 |
| Tabla 1   | 36 |
| Tabla 2 formato mensual de entrenamiento general  | 40 |
| Tabla 3 se subdivide las categorías y los lugares de entrenamiento                        | 40 |
| 7. RESULTADOS Y ANALISIS  | 42 |
| Grafica 1 Rango de edades de los jóvenes consumidores                                     | 42 |
| Grafica 2 Frecuencia de las sustancias psicoactivas que consumen los jóvenes carmelitanos | 43 |
| Grafica 3 Ocupación de los jóvenes encuestados  | 44 |
| Grafica 4 entorno se te insito el consumo de drogas                                       | 45 |
| Grafica 5 Cerca a tu colegio o casa hay algún expendio de droga                           | 46 |
| Grafica 6 familiares que consumen o consumieron drogas                                    | 47 |
| Grafica 7 otros deportes  | 48 |
| Grafica 8   | 49 |
| Grafica 9 como llegan los jóvenes a él Carmen de Apicalá                                  | 50 |
| 8. DISCUSIÓN  | 51 |
| Tabla 5   | 51 |
| 9. CONCLUSIONES   | 55 |

## LISTA DE FIGURA

|   |    |
|---|----|
| Grafica 1 Rango de edades de los jóvenes consumidores.....                                      | 42 |
| Grafica 2 Frecuencia de las sustancias psicoactivas que consumen los jóvenes carmelitanos ..... | 43 |
| Grafica 3 Ocupación de los jóvenes encuestados.....   | 44 |
| Grafica 4 entorno se te insito el consumo de drogas .....                                       | 45 |
| Grafica 5 Cerca a tu colegio o casa hay algún expendio de droga .....                           | 46 |
| Grafica 6 familiares que consumen o consumieron drogas.....                                     | 47 |
| Grafica 7 otros deportes .....  | 48 |
| Grafica 8.....  | 49 |
| Grafica 9 como llegan los jóvenes a él Carmen de Apicalá.....                                   | 50 |

## Lista de tabla

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Tabla 1.....  | 36                                  |
| Tabla 2 formato mensual de entrenamiento general .....                  | 40                                  |
| Tabla 3 se subdivide las categorías y los lugares de entrenamiento..... | 40                                  |
| Tabla 4test que se realizaron .....                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Tabla 5.....  | 51                                  |

## **INTRODUCCIÓN**

A lo largo de la historia colombiana las problemáticas de la guerra han traído múltiples consecuencias en todas las agremiaciones y poblaciones de los diferentes estratos siendo las personas con recursos más bajos las víctimas de estas acciones entre el estado y grupos al margen de la ley, el narcotráfico ha sido el factor principal de muertes, desplazamientos y secuestros en las últimas décadas, siendo esta una de las problemáticas donde se centra el estado colombiano , dejando un lado la inversión en salud , educación , deporte y cultura.

Debido a esto se ven afectados los jóvenes de nuestro país. Se evidencia el porcentaje de dinero que se destina a problemáticas de drogadicción, pero no se ve reflejado la inversión en ello, también por qué y cómo llegaron los jóvenes a tener contacto con este tipo de sustancias y que hacen para no seguir inmersos en este mundo de las drogas.

La importancia del deporte en problemáticas de drogadicción se utiliza en muchos países como barrera para mantener a los jóvenes ocupados y enfocados en una disciplina, y fundamentar los valores deportivos en sus vidas, como el compañerismo, el trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto y el esfuerzo para ser día a día mejores deportistas, personas y seres humanos.

El por qué es conveniente que el estado por medio de la gobernación y las alcaldías genere los programas deportivos que inciten a los jóvenes la práctica de un deporte o un arte para que mejoren su calidad de vida y sean personas saludables y no se vean inmerso en problemáticas de drogadicción o de ningún otro tipo y creen un ámbito sano deportivo y competitivo.



(Molas, 2015) Se trata de un conflicto que se desarrolló en torno a la década de los sesenta. Las principales causas que hicieron estallar esta lucha fueron una amalgama de elementos en los que son importante destacar el eterno conflicto de posesión de tierra en el país, la existencia de marcadas diferencias económicas entre la población, la industria del narcotráfico y especialmente dos aspectos relacionados con el Estado: su debilidad y la dificultad para la creación de una identidad nacional. Mientras el poder político del país en esos años se sostiene sobre un bipartidismo preestablecido (liberales/conservadores) cuyo afán es la estabilidad del poder y la represión de los conflictos sociales, comienza a gestarse en las zonas periféricas y rurales del territorio un sentimiento de lucha cuya base ideológica es marxista-leninista y cercana al régimen cubano. Hablamos de la guerrilla, grupos insurgentes que pronto comienzan a diseminarse y multiplicarse por todo el país, incluso traspasando sus fronteras.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Carmen de Apicalá es un municipio de vocación turística religiosa debido a la basílica nuestra señora del Carmen, donde se encuentra la virgen patrona de los conductores. Es un municipio con 11 veredas las cuales cuentan con riquezas naturales he hídricas, con una gran variedad de flora y fauna, lindera con otros ciudades y municipios como melgar, Girardot, Ricaurte y Cunday.

(Apicalá, 2020)

El Carmen de Apicala pertenece a 1 de los 47 municipios del Tolima y cuenta con un número de habitantes 9012. En 1827, en territorio del hoy municipio de Melgar, los señores Félix José Liévano y José María Pabón, dueños de la hacienda Guarumal, de la comunidad de Apicalá erigieron un caserío, que declararon legalmente fundado el 16 de julio de 1828, día en que se celebró la primera misa y en que se le dio el nombre de Carmen de Apicalá. Hasta 1855, de acuerdo con la División Político-administrativa de la época, Carmen de

Apicalá perteneció a la Provincia de Cundinamarca; pero ese año con la expedición de la Ley 24 pasó a formar parte de la Provincia de Neiva, junto con los pueblos de Cunday, Melgar y Santa Rosa, que formaban parte de Tocaima. Una vez fue constituido el Estado Soberano del Tolima, pasó a formar parte del Departamento del Centro, y en el año 1887 fue elevado a la categoría de Distrito, según decreto № 650 del 13 de octubre de ese mismo año, suscrito por el Gobernador, Manuel Casabianca. Por Ley 17 de enero de 1905, los antes citados municipios le fueron segregados al Tolima para agregarlos al de Cundinamarca, en la administración del General Rafael Reyes. Posteriormente, por Ley 65 de 1909, estos municipios le fueron nuevamente devueltos al Tolima, siendo presidente de la República, el General Ramón González Valencia.

La problemática de la drogadicción es algo nuevo para el Carmen de Apicalá de hace unos 15 años atrás donde se evidencia el consumo y producción de sustancias psicoactivas debido a ser un municipio pequeño y a la llegada de gente de otras ciudades o pueblos desplazados por la violencia que vive el país , el micro tráfico se aprovecha de aquellos

jóvenes para que la consuman y a la vez la distribuyan, utilizando variedad de métodos de entrega de mercancía, pero a lo largo de la historia han sido muchos los jóvenes y adultos que han sido privados de su libertad y han sido asesinados por la limpieza, una serie de gente que se encarga de asesinar a estos jóvenes por tomar un mal camino o simplemente riñas entre grupos de diferentes bandos.

En el municipio del Carmen de Apicalá es evidente el poco interés por parte de la alcaldía de inversión y creación de programas de recreación y deportes para los jóvenes del municipio, jóvenes en edades entre 10 a 18 años de edad, manifiestan que no se llevan a cabo, el director de deportes habla sobre la poca inversión tanto en el deporte comunitario como en la inclusión de personas consumidoras de sustancias psicoactivas, y que cuando él quiere gestionar actividades simplemente dicen que no hay presupuesto. Se realizó una investigación personal en la alcaldía municipal del Carmen de Apicalá, donde se descubrió que para temas de drogadicción es manejado por área de salud pública.

Según (plan de desarrollo del departamento del Tolima en el año del 2016) informa que el municipio del Carmen de Apicalá se encuentra en un estado bajo de consumo, producción y distribución de drogas, catalogan otras ciudades con alto consumo cercanas al municipio como lo es Flandes, Espinal, Ibagué, Melgar entre otros haciendo que las personas viajen a estas ciudades para traer la droga lo cual queda comprobado en los diferentes medios de comunicación locales, Quienes informan que la policía atrapa a jóvenes con estas sustancias según el periódico alerta Tolima.

Pero también se evidencio la gran cantidad de escenarios deportivos con un total de 10 canchas de las cuales 2 son de futbol y las otras canchas múltiples esto indicando que hay muchas más canchas, escenarios que programas deportivos. Según la revista el español cuestiona si las instalaciones deportivas son lugares de inclusión o exclusión ya que siempre están ocupadas con programas realizados por instituciones que manejan el deporte comunitario.

Algo similar se evidencia en el Carmen de Apicalá expresados por estos jóvenes quienes comentan no poder acceder a estos espacios por problemáticas de comportamiento o desprecio por ser consumidor o tal vez por ser personas de bajos recursos (español, 2014).

Una vez abordados los factores anteriormente relacionados surgen dudas como; ¿Porque el deporte es una barrera a la drogadicción? y ¿porque los jóvenes consumen las drogas alucinógenas? Por ende, una posible solución a la problemática consumo de drogas es utilizar el deporte, el ejercicio o la actividad física como herramienta de prevención, para que estos jóvenes estén más tiempos en una práctica lúdico deportiva y junto con entes municipales y gubernamentales dar a entender la importancia y beneficio de la inversión en programas recreo deportivos.

¿Cómo una propuesta recreo deportivo dirigido a los jóvenes consumidores del municipio de Carmen de Apicalá beneficia el aprovechamiento del tiempo libre?

## **2. OBJETIVOS**

### **General**

Implementar una propuesta recreo deportivo dirigido a los jóvenes consumidores del municipio de Carmen de Apicalá con el ánimo de promocionar actividades diferentes al uso del tiempo libre durante el año 2020.

### **Específicos**

- Proponer en deportes como el fustal, baloncesto y voleibol las bases al desarrollo técnico como estrategias preliminares para llamar la atención de los jóvenes.
- Determinar el nivel de consumo y riesgo de sustancias psicoactivas de los jóvenes del Carmen de Apicalá – Tolima.
- Establecer mecanismos de acción mediante el deporte con un documento, u propuesta formal a la alcaldía.

### 3. JUSTIFICACIÓN

En consecuencia del aumento en el número de jóvenes que se ven involucrados en la drogadicción y de los numerosos problemas sociales asociados a ello, están surgiendo desde los últimos 20 años en todo el mundo numerosos programas de intervención e inclusión donde con base en la actividad física y el deporte se intenta ayudar a estos jóvenes, y que se genere un ambiente de cambio y asociación entre estos jóvenes para que se pueda ir mejorando tanto la calidad de vida, como la calidad de las relaciones humanas y afectivas para ellos.

Según : (Vázquez, 1989) La sociedad actual demanda de la actividad física y el deporte (como uno de los factores más significativos asociados a la salud), su contribución a la resolución de problemas como la integración en grupos marginales, la prevención y rehabilitación de drogodependencias, la prevención de conductas delictivas, violentas.

Este estudio tiene como importancia reducir los niveles de problemáticas de drogadicción y crear programas deportivos en un lugar donde jamás se ha visto una investigación de este tema haciendo un llamado a las ciencias del deporte que hay que ir a los pueblos a las veredas a los lugares donde no va nadie a llevar los conocimientos y aportarle al crecimiento de la población.

(Hellison, 1995).

Numerosos estudios de prevención realizados con jóvenes en riesgo en Estados Unidos a través de la actividad física y el deporte confirman sus efectos positivos a nivel general sobre los factores de riesgo que les afectan, mejorando: la autoestima y el auto concepto el sentimiento de bienestar ,la estabilidad emocional ,el interés escolar, las relaciones familiares, la responsabilidad (Collingwood, 1996; Compagnone, 1985; DeBusk y Hellison, 1989), los niveles de destrezas de vida ,disminuyen la depresión, la ansiedad (Blumenthal y col, 1982; Steptoe y Fox, 1988).

Una actividad física y deportiva correctamente planificada y centrada en la educación en valores ayuda a mejorar la calidad de vida y el bienestar personal y de estos jóvenes,

proporcionándoles beneficios no sólo de tipo físico, como la mejora de su condición física muchas veces deteriorada por sus hábitos de alcohol, tabaco o drogas; también proporcionan beneficios psicológicos, disminuyendo su estrés y ansiedad y potenciando su autoestima y autocontrol emocional; produce beneficios sociales, desarrollando su habilidad de relación interpersonal y su capacidad de responsabilizarse de sus actos; instaura hábitos vocacionales, creándoles una perspectiva de futuro y mejorando su disposición hacia el trabajo; posibilita fines recreativos, al poder integrar estas actividades dentro de sus hábitos de vida, y personales, al potenciar su autonomía y autosuficiencia. (Martinek y Hellison, 1997).

A nivel local no se encuentran estudios o proyectos que utilicen el deporte como herramienta de prevención para el consumo de drogas, y es diferente a nivel local ya que es el primero que se está realizando en el Carmen de Apicalá y trabaja directamente con jóvenes inmersos en la drogadicción los cuales generalmente son de los estratos más bajos, y este no discrimina y no especifica un deporte, si no varios, esto para que los jóvenes encuentren el deporte o disciplina que más les guste.

La alcaldía municipal aporta sus instalaciones para la correcta ejecución de este proyecto, instalaciones como: coliseo centro de integración ciudadana (c.i.c) y el coliseo villa España, además de ello proporciona todos los materiales tales como: balones de varios deportes, mallas, kit de preparación física, hidratación y en ocasiones se gestiona pequeños refrigerios.

#### **4. MARCO TEÓRICO**

La creación de este proyecto demuestra la importancia de una propuesta recreo deportivo dirigido a los jóvenes consumidores del municipio de Carmen de Apicalá con el ánimo de promocionar actividades diferentes al uso del tiempo libre, por lo cual es necesario investigar la población que se ve inmersa en dichas problemáticas y conocer como estos jóvenes conocieron el consumo de drogas y con qué frecuencia lo hacen, de igual manera conocer los expendidos de sustancias psicoactivas en el municipio y demostrar que el deporte, una propuesta recreo deportivo funciona como herramienta de prevención frente a las problemáticas de drogadicción, bien sea por que los jóvenes no ocupan bien su tiempo libre o por que no existen programas en los cuales participar, lo que lleva a las ciencias del deporte y la educación física a investigar y a intervenir para ofrecer el conocimiento teórico y práctico aquellas personas menos favorecidas. Por ende se explica los diferentes factores y teorías que involucran el deporte con la drogadicción.

##### **Factores que influyen en el consumo de sustancias psicoactivas**

Según (Teresa Laespada, Ioseba Iraurgi y Elisabete Aróstegi en el 2004)

Existen muchas causas y muchos factores. Lo primero que hay que tener en cuenta es que el fenómeno de la drogadicción no es exclusivo de un grupo o estrato social, económico o cultural determinado. El consumo de drogas afecta a toda la sociedad en su conjunto general, el uso de drogas corresponde a un afán de huir de la realidad. Las drogas proporcionan una vía de escape, un alivio temporal a los problemas personales, familiares o sociales. También son una puerta de salida frente al vacío existencial presente en el interior de la persona, el cual la lleva a volcarse en búsqueda de salidas ilusorias que llenen dicho vacío. Algunos de los factores que más influyen en los jóvenes.

##### **FACTORES DE TIPO SOCIAL**

En la actualidad, existe una amplia disponibilidad de drogas, legales e ilegales, lo que hace mucho más fácil el acceso y el consumo de las mismas. Se pueden conseguir en las farmacias sin receta médica. Así mismo el amplio tráfico y distribución de drogas ilegales hace que sea fácil obtenerlas. El ansia del joven de pertenecer a un grupo, de sentirse parte



de un círculo social determinado, y las presiones por parte de los "amigos", pueden hacer también que el joven se vea iniciado en el consumo de drogas. El consumo puede ser el requisito para la pertenencia a dicho grupo, y una vez dentro se facilita la adquisición y el consumo de sustancias tóxicas.

### **FACTORES DE TIPO FAMILIAR**

Los hijos de padres fumadores, bebedores o drogo dependientes son más vulnerables a tomar drogas que los hijos de padres que no lo son. Un ambiente familiar demasiado permisivo, donde no exista disciplina o control sobre los hijos; o demasiado rígido, donde los hijos se encuentren sometidos a un régimen demasiado autoritario o se encuentren sobreprotegidos, puede también fomentar el consumo de drogas. La desatención de los hijos por parte de los padres, las familias divididas o destruidas, las continuas peleas de los padres frente a los hijos, la falta de comunicación entre hijos y padres, todos éstos son factores que contribuyen a crear un clima de riesgo, donde la droga puede convertirse fácilmente en una forma de escape.

### **FACTORES DE TIPO INDIVIDUAL**

Muchos factores personales pueden influir en la decisión de consumir drogas. Éstas pueden ser vistas como una vía de escape a los problemas cotidianos; algunas personas las usan como medio para compensar frustración, soledad, baja autoestima o problemas afectivos. Otros se inician en la droga por curiosidad, o para experimentar sensaciones nuevas ante un, aburrimiento. Entre las consecuencias del abuso de drogas podemos señalar:

### **TRASTORNOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS**

Entre los trastornos fisiológicos tenemos el síndrome de abstinencia, convulsiones, cambios en el ritmo cardíaco, deterioro del sistema nervioso central, etc. Entre los trastornos psicológicos tenemos: alucinaciones, tendencias paranoicas, depresión, neurosis, etc.”. (Andrés Castellanos, 2009) Uno de los principales retos a lo que se enfrenta la sociedad actual es como generar una inclusión efectiva a aquellos jóvenes que se encuentran en una

posición marginal no solo aquellas que presentan una discapacidad física o mental, si no por los jóvenes riesgo, aquellos drogodependientes, que están presentes y que no pueden gozar de la suficiente atención socio-afectiva.

Poblaciones donde son urgentes programas de intervención a todos los niveles para ayudar a enriquecer de forma positiva su calidad de vida y favorecer su inserción en la sociedad (Ruiz Pérez, 1999) Se habla de jóvenes en riesgo por caracterizarse por vivir en un entorno negativo ya sea pobreza o marginación social, bajo la influencia de unas circunstancias personales desfavorables, que pueden conducirles a múltiples perjudiciales y antisociales como el consumo de drogas y alcohol, conductas violentas y delictivas, entre otras. (Collingwood, 1997, Lawson, 1998).

Estos jóvenes presentan una carencia de recursos para poder desenvolverse en la vida y el entorno donde viven con éxito; dicha carencia de recursos incluye entre los que se incluyen la falta de habilidades de relación interpersonal y expectativas de futuro, de valores constructivos como la responsabilidad (son incapaces de cumplir sus obligaciones y respetar las reglas), el respeto (incapaces de mostrar respeto a ellos mismos y a los demás) y la disciplina (tienen serias dificultades para establecerse metas y planificar los esfuerzos hacia su consecución); acusan una carencia de compromiso y una predisposición a desarrollar hábitos de vida saludables; una falta de autoestima y de oportunidades para su crecimiento social, cognitivo y emocional..., y lo peor es que además guardan la terrible creencia de que han sido abandonados por la sociedad. (Collingwood, 1997, Lawson, 1998; Danish y Hellen; 1997; Martinek, 1997).

Se cree que las intervenciones a través de la actividad física y el deporte tienen como objetivo la mejora de la salud, la condición física y la creación de hábitos de vida saludables en cuanto a ocupación positiva del tiempo libre.; sin embargo, también se busca encontrar una relación con que puedan ayudar a las personas a generar integración. La actividad física y deportiva correctamente planificada, con una metodología específica y siguiendo la idea de “educación” física centrada en la promoción de valores puede

contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social de estas poblaciones, generando una alternativa positiva en sus vidas. (Collingwood, 1997; Martinek y Hellison, 1997; Danish y Hellen, 1997).

## **DROGADICCIÓN**

Según (National institute on drug abuse, 2019)

La drogadicción es una enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo e incontrolable de una droga, a pesar de las consecuencias adversas. Para la mayoría de las personas, la decisión inicial de usar drogas es voluntaria, pero el uso repetido de las drogas puede llevar a cambios en el cerebro que desafían el autocontrol de una persona adicta e interfiere con su habilidad de resistir los deseos intensos de usar drogas. Estos cambios del cerebro pueden ser persistentes, por lo cual se considera la drogadicción una enfermedad "reincidente" las personas en recuperación del trastorno del uso de drogas están a un alto riesgo a volver a usar drogas aunque lleven años sin usarlas.

Es común que una persona recaiga, pero la recaída no significa que el tratamiento no sirva. Similar a otras condiciones crónicas de la salud, el tratamiento debe de ser continuo y ajustado basado en cómo el paciente responda. Los planes de tratamiento necesitan ser revisados a menudo y modificados para adaptarse a las necesidades cambiantes del paciente.

El marco general en el que se mueven todos los Programas de Intervención, siguiendo a los trabajos de Stiehl (1993); Martinek y Griffith (1993); Hellison (1995); Danish y Nellen (1997); Cutforth (1997); Goleman (1997); Miller, Bredemeier y Shields (1997); Collingwood (1997); Martinek y Hellison (1997, 1998) y Parker, Kallusky y Hellison (1999), podemos resumirlo en cinco aspectos fundamentales:

- 1.- El desarrollo de la capacidad de empatía en los jóvenes. La percepción y el compromiso moral están íntimamente relacionados con la capacidad de empatía, es decir, la capacidad de percibir los intereses, deseos, necesidades y vulnerabilidades de los demás.
- 2.- Potenciar la madurez en el razonamiento moral. Las investigaciones también confirman la existencia de un retraso en el razonamiento moral de los jóvenes delincuentes. Es evidente que la falta de madurez de razonamiento moral contribuye, dentro de una multitud de factores, al desarrollo de patrones de conducta antisocial.
- 3.- Orientación sobre la realización de las actividades. Motivar a estos jóvenes para que participen en las actividades es fundamental y podemos conseguirlo por dos caminos: el deseo de mejorar una habilidad que despierte su interés y el reto de perfeccionar una habilidad que ya ejecutasen en el pasado.
- 4.- Autonomía en las habilidades. Para conseguirlo debemos ir reduciendo la importancia del profesor y conceder a los alumnos más responsabilidades y protagonismo.
- 5.- Concienciarles sobre la importancia del futuro. Las personas que no tienen expectativas de lo que quieren hacer con sus vidas tienen más probabilidades de caer en conductas de riesgo y, desafortunadamente, esto es lo que les ocurre a estos jóvenes en riesgo. El sentido de las metodologías emergentes del deporte en la formación.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Según la organización mundial de la salud (OMS)

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

## **INCLUSIÓN SOCIAL**

De acuerdo a Ivanov, (2008) ¿Qué es la inclusión social? La inclusión social es un concepto relativamente nuevo promovido, especialmente, por la Unión Europea (UE). La UE define la inclusión social como un "proceso que asegura que aquellos en riesgo de pobreza y exclusión social, tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere normal en la sociedad en la que ellos viven". Por lo tanto, se entiende por inclusión social tanto un concepto relativo donde la exclusión puede ser juzgada solamente comparando las circunstancias de algunas personas (o grupos o comunidades) relativa a otras, en un determinado lugar y en un determinado momento y

como un concepto normativo que pone énfasis en el derecho de las personas de "tener una vida asociada siendo un miembro de una comunidad".

Con objeto de lograr estos derechos, las políticas de inclusión tienen que abordar las ineficiencias institucionales que se derivan de actos de exclusión por parte de agentes que se basan en el poder y en actitudes sociales y que resultan en desventajas basadas en género, edad, etnicidad, ubicación, situación o incapacidad económica, educativa, de salud, etc. Las políticas de inclusión social corrigen los resultados negativos de las políticas, sean éstos intencionales (discriminación sistemática) o no intencionales (fracaso en reconocer el impacto diferencial de las políticas sobre los individuos o grupos).

## **EXCLUSIÓN SOCIAL**

Según López en el año 2016, “la expresión exclusión social, objeto de nuestro estudio, difícilmente puede aludirse sin recordar su opuesto, la integración” (López, 12.10.2006).

Aunque se encuentran casos en que aparecen prácticamente como sinónimos los términos integración e inserción, debemos señalar que mientras el segundo hace alusión al individuo con relación a la sociedad, el primero suele utilizarse para hablar de grupos o colectivos más o menos amplios y ha sido de uso fundamentalmente estadounidense desde los años cincuenta, por el deseo de medir mediante indicadores la integración de esta sociedad. Generalmente se habla de cuatro tipos distintos de integración: cultural, normativa, comunicativa y funcional, que implicarían respectivamente la concordancia entre las normas de una cultura, la conformidad de la conducta a las normas, el intercambio de significados en el grupo que eviten el aislamiento y la interdependencia debida a los intercambios de servicios dentro de la división del trabajo.

La integración en su conjunto se entiende como un estado a la vez que un proceso, mediante el cual se rompe el aislamiento para asegurarse una participación en las

decisiones y en la distribución de los productos materiales o inmateriales, por lo que podemos apreciar una correlación clara entre la integración social y la ciudadanía.

Ciudadano es el miembro de una comunidad investido de derechos y de obligaciones, aunque el énfasis en unos u otros venga marcado por la cultura política de la comunidad en cuestión, así EE.UU. y Gran Bretaña hacen gran hincapié en las obligaciones sobre los derechos, por ejemplo. Por la misma motivación, el concepto de exclusión social aparece ligado al de ciudadanía y por lo tanto excluido será aquél que no pueda gozar de sus derechos y obligaciones plenamente.

La aparición del término surge en la Francia de los años sesenta del pasado siglo, pues aunque se asigna al editor de la obra de René Lenoir, ya fue utilizado por el Padre Joseph Wresinski en su Movimiento de Ayuda a Toda Desgracia - Cuarto Mundo, originado en la Asociación contra la exclusión de los más pobres, fundada en 1957 en Noisy-Le Grand, cerca de París.

## **VULNERABILIDAD**

(Pizarro, 2001), Los términos “vulnerabilidad” y “grupos vulnerables” se vienen utilizando con mucha frecuencia en círculos intelectuales y gubernamentales de América Latina. Los fuertes impactos sociales provocados por los programas de ajuste tienen responsabilidad en la incorporación de esta nueva terminología. Sin embargo, no se observa gran precisión conceptual cuando se hace referencia a la vulnerabilidad social y la mayoría de las veces se la confunde con pobreza.

El concepto de vulnerabilidad social tiene dos componentes explicativos. Por una parte, la inseguridad e indefensión que experimentan las comunidades, familias e individuos en sus condiciones de vida a consecuencia del impacto provocado por algún tipo de evento económico social de carácter traumático. Por otra parte, el manejo de recursos y las estrategias que utilizan las comunidades, familias y personas para enfrentar los efectos de

ese evento. Esta conceptualización tiene su origen en dos vertientes. Por una parte, en los estudios sobre desastres naturales, los que suelen evaluar los riesgos de comunidades y familias ante fenómenos catastróficos y diseñan estrategias para hacerles frente.

## **DEPORTE**

Según la ley 181 de 1995 en el artículo 15 define el deporte como:

El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario. Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Deporte universitario. Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

Deporte asociado. Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.



Deporte competitivo. Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

Deporte de alto rendimiento. Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado. Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional. Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

### **FUTSAL O FUTBOL DE SALON.**

La federación colombiana de fútbol de salón define que:

El fútbol de salón, también conocido como microfútbol o fustal (internacionalmente), es diferente al fútbol desde el propio escenario en que se juega, el balón utilizado, el número de jugadores que intervienen y otras características que los alejan irremediamente, a pesar de jugarse con el pié. Hecho asimilable a otras modalidades (tal es el caso deportes que se juegan con un instrumento que golpea una bola), los cuales, no por este simple hecho, se agrupan en una sola disciplina.

La aparición de este deporte se dio en 1930 en Montevideo, Uruguay, cuando Juan Carlos Ceriani, miembro de la Asociación Cristiana de Jóvenes de ese país, lo creó, al descubrir que se podía reglamentar una disciplina que se practicaba callejeramente en su país y en muchas partes del mundo. De allí se extendió por los países vecinos, pero en forma especial hacia Sao Paulo en Brasil y la frontera del Paraguay, lugares donde se perfeccionó, reglamentaria, técnica y tácticamente, y donde surgieron muchísimas figuras destacadas

que lo hicieron emprender un gran auge, hasta lograr que en febrero de 1954, se creara en Brasil la primera Liga.

Su nombre, en esencia, se deriva de su aplicación práctica, el manejo del balón con el pie, en inglés football. Se creó ser para jugado con cinco personas sobre piso duro y preferiblemente cubierto. Es así como el nombre asignado por sus implantadores en nuestro país fue el de microfútbol o futbol de salón, apelativos a los que hoy, por universalización, se ha agregado el de futsal. Este último, es el que se está implantando en todo el mundo con la normatividad AMF.

## **BALONCESTO**

Según la página web (queesela net ) define el baloncesto cómo:

popularmente conocido como baloncesto, es un deporte practicado entre dos equipos de cinco jugadores en juego cada uno, que buscan introducir una pelota dentro de la canasta defendida por el equipo contrario, con el objetivo de conseguir más puntos que el adversario, respetando las reglas del juego.

El baloncesto nació en los Estados Unidos en el año 1891, inventado por James Naismith, profesor de educación física de la YMCA Training School de Springfield (Massachusetts) a quien se encargó la invención de un deporte que se jugara en una pista cubierta, ya que los inviernos en esa zona dificultaban cualquier actividad en el exterior.

## **VOLEIBOL**

Según la federación internacional de voleibol (FIVB) en su reglamento oficial define el voleibol como: El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario, y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo). El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continúa hasta

que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente. En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj.

### **TIEMPO LIBRE** ( Definición ABC , 2009)

Según la página web definición ABC define el tiempo libre como:

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle. Aunque, el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras y que se las realiza en el llamado tiempo libre porque no se dispone de tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo.

Entonces, generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer, o como recién indicábamos para hacer aquellas actividades que por falta de tiempo no pueden hacer mientras están en un día laborable.

## **5. MARCO LEGAL**

### **CONSTITUCIÓN POLÍTICA**

En la Constitución Política de Colombia se encuentran los siguientes artículos que brindan elementos para abordar el tema la prevención y promoción de sustancias psicoactivas. El Artículo 2°. Son fines esenciales del Estado: servir a la comunidad, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución; facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan y en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación; defender la independencia nacional, mantener la integridad territorial y asegurar la convivencia pacífica y la vigencia de un orden justo.

El artículo 44°. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

El artículo 366°. El bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son finalidades sociales del Estado. Será objetivo fundamental de su actividad la solución de las necesidades insatisfechas de salud, de educación, de saneamiento ambiental y de agua potable. Para tales efectos, en los planes y presupuestos de la Nación y de las entidades territoriales, el gasto público social tendrá prioridad sobre cualquier otra asignación. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

El artículo 45º: El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Artículo 1. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

3o. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.

4o. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los

sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

5o. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

6o. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

8o. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

9o. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.

10. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.

11. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.
14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.
15. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.
16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.
17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.
18. Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel local, regional y nacional representando sus culturas.

## **CAUSAS DE LA EXCLUSIÓN JUVENIL**

### **INVESTIGACIONES INTERNACIONALES**

**Tingo p, f Alejandro “discursos sobre las dinámicas de inclusión/ exclusión social de jóvenes de 19- 24 años pertenecientes a las culturas urbanas juveniles de punks y hip hop en la ciudad de quito ecuador”**

Objetivo: identificar algunas de las posibles causas que promueven la exclusión juvenil visto desde lo cultural

Tipo de muestra

La población se divide en tres grupos:

- Jóvenes de 19- 24 años pertenecientes a las culturas urbanas de Punk y hip Hop.
- Autoridades Municipales que trabajen temas de juventud a nivel local.
- Representantes de organizaciones juveniles. Resumir agregar estudios de deporte y exclusión

Las estrategias discursivas se asevera, que estas mantienen cierta relación discursiva una con otra y a la vez cierta coyuntura, esto se debe al doble discurso que se maneja entorno a las dinámicas de inclusión/ exclusión social. Por un lado, en el caso del Discurso Adulto centrista se evidencia que los adultos ven al joven como un grupo social con grandes potencialidades, con propuestas, esto da cuenta de un discurso de inclusión social, en donde se lo reconoce como sujetos sociales, pero después se adultera su capacidad para intervenir en las diferentes esferas de la sociedad, asumiendo que las brechas generacionales son las que fragmentan a los jóvenes y a los adultos, pues los jóvenes por el momento son meros espectadores y se hallan en un proceso de transición, en el cual después de unos años serán adultos y estarán en la capacidad para dirigir cualquier proceso social.



**L. Iasheras Ruiz; B. Pérez Eransus; Jóvenes, desigualdades y exclusión social; universidad pública de Navarra España año 2014**

Objetivo: evidenciar la percepción de los jóvenes de Navarra en cuanto a exclusión laboral

Muestra: 100 jóvenes entre los 19 y los 24 años de edad.

Como era señalado, el contexto actual responde a una histórica realidad del mercado laboral español caracterizada por un tejido laboral poco cualificado que favorece la temporalidad y una clara estrategia de desregulación y progresivo abaratamiento del empleo. Así, el contacto del colectivo joven con el mercado laboral se ha caracterizado por la temporalidad, la precariedad y, en muchas ocasiones, el subempleo. La finalización de la etapa de crecimiento y sus efectos sobre el mercado laboral en forma de despidos masivos conforma un escenario ideal para el empeoramiento de las condiciones laborales. Como resultado, el excedente de mano de obra activa resultante de la elevada demanda y la escasa oferta de empleo provoca un descenso hasta niveles insospechados del umbral de lo aceptable en un puesto de trabajo y lo sumerge, en muchas ocasiones, en niveles de explotación.

**B. Cotrado; P. Huayanca; H. Nina Migración rural-urbana de jóvenes y adolescentes en riesgo de exclusión social y educativa revista Innova Educación Universidad Nacional del Altiplano, página 23-30, Puno, Perú año 2019**

Objetivo: identificar las causas de la migración de la población juvenil rural a las zonas urbanas de Perú

Muestra: jóvenes peruanos de diferentes ciudades entre los 19 y 24 años de edad

Metodología: recopilación de información de diferentes estudios realizados en diferentes ciudades del país.

Existen múltiples factores sociales económicos que motivan la migración juvenil de las zonas rurales a las zonas urbanas, experimentan discriminación en las zonas urbanas debido a un choque cultural.

## **INVESTIGACIONES NACIONALES**

### **w. Cifuentes cruz el olvido: la violencia hacia los jóvenes en el barrio de Engativá pueblo, universidad nacional de Colombia, Bogotá, año 2013**

Objetivo: identificar como las ciudades se convierten en espacios de rechazo y exclusión social juvenil acorde a problemas económicos y expansión de las metrópolis colombianas como lo es Bogotá.

Muestra: 100 jóvenes del barrio de Engativá pueblo, localidad en expansión territorial debido a la sobrepoblación y reestructuración urbana.

Los jóvenes adolescentes suelen estar en constante foco de discriminación social, es una edad difícil, requieren de mucha orientación y preparación para la vida, algunos de ellos carecen de condiciones socioeconómicas bastante duras por lo que pasan muchas necesidades, otros tienen problemas familiares, muchos de ellos carecen de un hogar con sus dos padres en su núcleo familiar, indispensables para su formación. El crecimiento urbano de las ciudades principales no siempre afecta de manera positiva a los municipios colindantes a ellas, algunos como Engativá decidieron unirse a la ciudad y terminaron siendo jurisdicción de la alcaldía de Bogotá, la cual en cuanto a presupuesto de inversión para Engativá puede variar acorde a las políticas distritales.

## **6. METODOLOGIA**

En el siguiente apartado se presenta la metodología elegida para el desarrollo de esta investigación.

### **ENFOQUE Y DISEÑO.**

Enfoque: Nuestro método científico se basa en la observación, como trabajo de campo, luego de identificar la problemática realizar las encuestas pertinentes recolectando la información necesaria, este enfoque es conocido como empírico analítico, característico por su control crítico, este enfoque, dominante en las ciencias naturales y derivado del positivismo, se establece una relación unidireccional y separada entre el sujeto y objeto de investigación. El sujeto manipula y controla al objeto (el cual puede ser otro sujeto, pero es pasivo). (Borero, 2002)

Diseño: el diseño de la propuesta tiene un carácter transversal, ya que no tiene en cuenta un momento en el tiempo determinado, sino cómo interactúan las variables entre sí para arrojar los resultados obtenidos. (Borero, 2002)

### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población a la que se dirige el proyecto son jóvenes con problemas de drogadicción entre los 12 y los 18 años de edad del municipio y sus veredas.

La muestra son 20 jóvenes, (hombres y mujeres) entre los 12 y los 18 años de edad que tienen problemas de drogadicción. Todos los 20 sujetos firmaron un consentimiento y los más jóvenes por su tutor o padres, esto para evitar problemáticas legales

#### **Criterios de inclusión y exclusión**

Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta a todos los jóvenes con problemáticas de drogadicción, que tuvieran más de un año en problemáticas de drogadicción, y en cuento a exclusión se tuvo en cuenta que las personas con casos de extrema dependencia a la drogas no podían participar ya que esto ponía en riesgo su salud y la investigación del proyecto.

## VARIABLES O CATEGORIAS

### Tabla variable

Tabla 1

| Variable                         | Indicador de la variable   | Elemento de recolección de la información |
|----------------------------------|--|---|
| Frecuencia de consumo            | Unidad, (cantidad en mg no determinada por el consumidor).<br><br>Días a la semana   | Encuestas                                 |
| Tipos de sustancias psicoactivas | Drogas estimulantes del sistema nervioso central (cocaína y anfetaminas).<br><br>Drogas depresoras del sistema nervioso central (alcohol y benzodiazepinas).<br><br>Drogas alucinógenas (cannabis, LSD, éxtasis, PCP y ketamina) | Encuestas                                 |
| ocupación                        | Estudiante de bachillerato.<br>Estudiante de educación superior.<br>Empleado.<br>No estudia/ no trabaja.   | Encuestas                                 |

## **INTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Encuestas: Las encuestas son un método de recopilación de información en investigaciones estadísticas. Consisten en cuestionarios diseñados para obtener los datos deseados, útiles para el desarrollo del trabajo de medición y cálculo de parámetros.

Las encuestas son la herramienta más común para llevar a cabo estudios de mercado. Así se puede conocer la respuesta de los clientes potenciales, en cuanto a sus preferencias, costumbres y hábitos. Para ello, se selecciona una porción representativa de la población, porque sería un trabajo sumamente arduo y costoso aplicarlo a todos los habitantes al mismo tiempo.

Las encuestas se han aplicado desde hace siglos para conocer medidas específicas (como la hora de dormir, el ingreso mensual, las veces que sale de fiesta en la semana) en grupos representativos de la sociedad (como estudiantes, empleados, empresarios). La información obtenida es útil para tomar acción con base en ella (como lanzar un producto a la venta).

¿Para qué sirven las encuestas?

Las encuestas, al ser un método de recolección de información, sirven para hacer un estudio estadístico sobre determinados grupos de la población. Con ello se persigue una variedad de fines, especialmente el de saber la opinión de la población, sin necesidad de abordarla en su totalidad. Se toma en cuenta, para este proceso, una muestra con un número de personas manejable. (paraquesirven.com, 2020)

En esta ocasión la encuesta es utilizada en una porción pequeña de la población de adolescentes entre los 12 y 18 años del municipio del CARMEN DE APICALA. Con problemas de drogadicción con el fin de conocer los motivos por los cuales se da el consumo de estas sustancias y plantear una alternativa para ellos, en este caso el proyecto deportivo.

La encuesta que se realizó fue presentada y aceptada por la coordinación de deporte del Carmen de Apicala con el fin de seguir el lineamiento legal y deportivo que maneja dicha alcaldía.

## **FASES**

Fase 1. diagnostico La percepción de la población del municipio en cuanto al consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes es que va en aumento, cada día más jóvenes del municipio, terminan envueltos en este rol, se empela la encuesta con el fin de determinar las características de cada uno de ellos, así mismo determinar por qué llegan a volverse consumidores.

Uno de los investigadores, oriundo del municipio del Carmen de Apicalá y que actualmente tiene s residencia permanente en el municipio puede relatar como era su municipio natal antes, algunos años atrás, cuando el consumo de sustancias psicoactivas o estaba disparado, al día de hoy, en donde se observan jóvenes en las calles, en los escenarios deportivos, parques y plazoletas del municipio en actividades impropias para su salud.

Adicional al observarse casi siempre los escenarios deportivos siendo utilizados para el consumo se sustancias psicoactivas y no para su propósito principal, logra evidenciar que no existen programas recreo deportivos, de actividad física, deportes o, lúdico pedagógicos que promueva la alcaldía municipal junto con la secretaria de recreación deporte y cultura (dependencia que existen en el municipio, peor que no gestiona este tipo de programas) solo gestiona la organización delas ferias y fiestas tradicionales en el municipio.

Por ello se plantea la elaboración de un programa recreo deportivo que integre además jóvenes con problemas de consumo de sustancias psicoactivas, como estrategia para mitigar el mismo consumo

Fase 2. Implementación: Esta propuesta recreo deportivo inicio en agosto del 2019 y se detuvo en el año 2020 en el mes de marzo debido al COVID 19. Tiene como característica principal que va dirigido a estos jóvenes, es el primer programa recreo deportivo que se implementará en el municipio que tendrá como objetivo involucrar a estos jóvenes y no

excluirlos, como en varias ocasiones, también es considerado este programa como otra alternativa hacia la rehabilitación de estos jóvenes.

Este programa será coordinado junto con la alcaldía del municipio y los colegios oficiales y privados, con el fin de impactar y acobijar a los jóvenes estudiantes consumidores para darles facilidad de asistir a las sesiones de clase del deporte de su interés particular, pensado también en el tiempo libre con el que disponen, dentro de las estrategias que componen el programa fue realizar varias intervenciones en donde se tiene en cuenta todos los test deportivos que miden las cualidades como lo son de agilidad, velocidad, fuerza, elasticidad etc.

Para así mirar el nivel de estado físico en el que se encontraba el alumno y fortalecer esas debilidades que le afectaban el rendimiento, para llevar su evolución, su mejoramiento con el paso del tiempo, también es el valor agregado de este proyecto el trabajar con docentes universitarios capacitados para las clases.

Todos los días de intervención se llevaban a cabo una serie de reflexión personal frente al daño que hace las drogas en el organismo, pero antes de ello se realiza la primera encuesta como herramienta y como soporte, base de datos para conocer las diferentes características que involucran a estos jóvenes con la drogadicción.

El programa se divide en categorías, categorías por edades de 10 y 11 años con una profundización en la iniciación deportiva. De 12 a 13 años se realiza la adaptación al medio deportivo que el participante elija, su deporte favorito. De los 14 a los 18 años se intensifica los entrenamientos físicos, tácticos y reglamentario de cada deporte, pero se sub divide por edades de 14 y 15 años, 16 y 17 años y por último 18 años, el futsal reúne un total de 8 personas, el baloncesto reúne un total 6 y el voleibol un total de 6 personas.

Estas intervenciones se realizan las edades de 10 a 13 años en el coliseo villa España en el mismo barrio, y las edades de 14 a 18 años hacen su respectiva práctica en el centro de integración ciudadana, en el barrio Simón bolívar.

Tabla 2 formato mensual de entrenamiento general

| MES DE ENTRENAMIENTO   |                |                               |  |                        |   |  |
|------------------------|----------------|-------------------------------|--|------------------------|---|--|
| LUGAR                  | EDAD           | MODALIDAD DEPORTIVA           | DESCRIPCION  | PORCENTAJES DE TRABAJO | OBJETIVOS   | MATERIAL                                       |
| (Coliseo Villa España) | (10 y 11 años) | actividad recreo deportivas   | iniciacion deportiva   | 50% a 70%              | familiarizar a los jovenes con el deporte                 | conos, aros, platillos y balones               |
|                        | (12 y 13 años) | adaptacion al medio deportivo | realizar los test de medicion fisica para la designacion de la modalidad deportiva | 50% a 80%              | dar a elegir el deporte que mas afinidad tengan con ellos | silbato, metro, conos, test, balones y bascula |

Tabla 3 se subdivide las categorías y los lugares de entrenamiento

| MES DE ENTRENAMIENTO     |                  |                               |  |                        |   |   |
|--------------------------|------------------|-------------------------------|--|------------------------|---|---|
| LUGAR                    | EDAD             | MODALIDAD DEPORTIVA           | DESCRIPCION  | PORCENTAJES DE TRABAJO | OBJETIVOS   | MATERIAL  |
| CIC Barrio Simon Bolivar | 14 y 15 años     | futsala, baloncesto, voleybol | En esta etapa los jovenes seleccionan su deporte a practicar   | 60% a 80%              | Intensificar los entrenamientos fisicos, taticos y teoricos de cada deporte | balon de baloncesto, balon de microfutbol y balon de voleybol                               |
|                          | 16, 17 y 18 años | entrenamiento funcional       | Los jovenes seran sometidos a una serie de entrenamientos que mejoraran la capacidad aerobica y anaerobica | 60% a 90%              | Mejorar el rendimiento fisico   | balones medicinales, bases inestables, escaleras, conos y elementos que opongan resistencia |

Se lleva a cabo el entrenamiento en el centro de integración ciudadana para la categoría más grande, en donde se trabaja la individualización deportiva y rendimiento físico que mejora sus capacidades físicas.



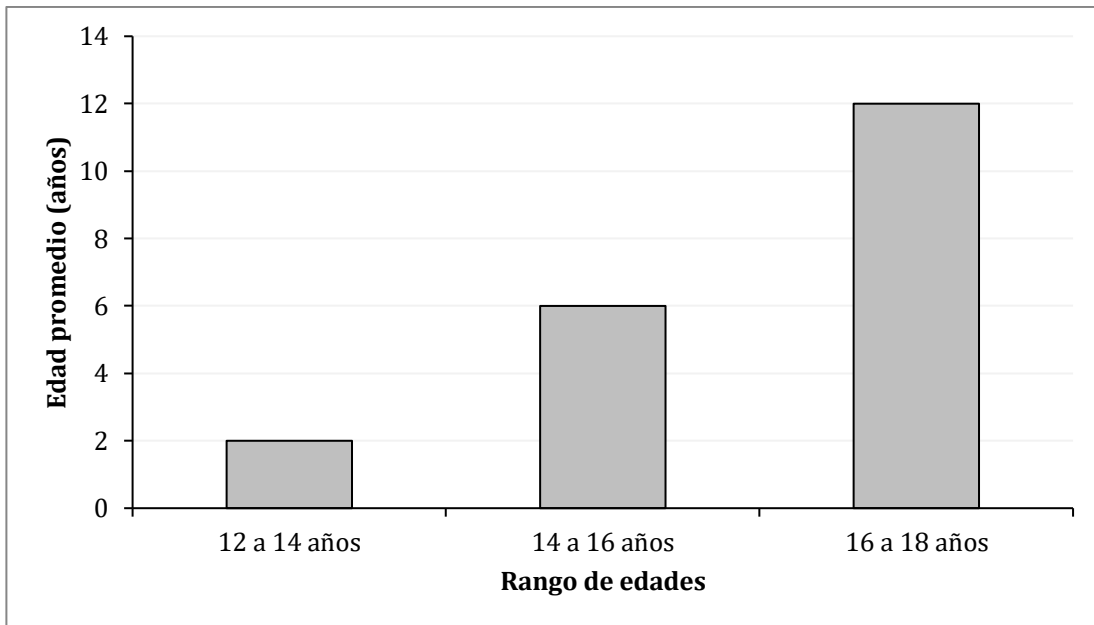
Fase 3. Aplicación de las encuestas: esta aplicación de encuestas se realizó a 20 jóvenes en total entre los 10 y 18 años del municipio, los cuales voluntariamente decidieron participar en ella y en el programa, consta de unas preguntas acordes a determinar las variables del consumo ya mencionadas con el fin de saber cómo intervenir.

Si bien se esperaba hacer una evaluación concreta debido al COVID 19 no fueron recogido en su totalidad los datos correspondientes para dar una entrega y unos resultados finales a el proyecto, no se pudo llevar acabo los test que se tenían establecidos para identificar el estado físico de estos jóvenes que si bien no están en una etapa preparativa competitiva Se realizaría para tener una base de inicio para mirar la evolución de los jóvenes he identificar resultados recogidos por esta propuesta.

## 7. RESULTADOS Y ANALISIS

Dentro de los resultados podemos evidenciar que en los 20 jóvenes que realizaron la encuesta en su gran mayoría utilizan sustancias psicoactivas de naturaleza depresoras del sistema nervioso, se presenta mayor consumo entre los 16 y 18 años y en jóvenes que ya terminaron su bachillerato y actualmente no tienen ninguna ocupación. La grafica 1, muestra rango promedio de edad de los jóvenes consumidores es de 15.95 años, con una desviación estándar entre los datos de 1.8 años, en conclusión, la edad de los jóvenes que más predomina son los 16 años.

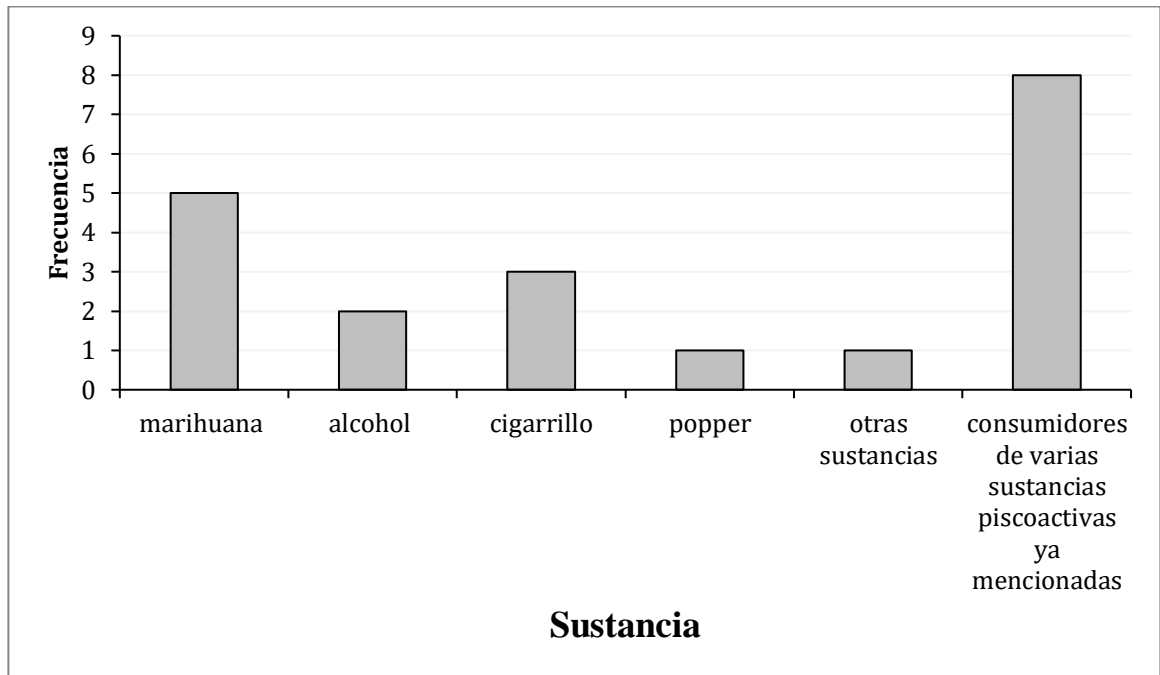
Grafica 1 Rango de edades de los jóvenes consumidores



Dentro de los resultados podemos evidenciar que en los 20 jóvenes que realizaron la encuesta en su gran mayoría utilizan sustancias psicoactivas de naturaleza depresoras del sistema nervioso, se presenta mayor consumo entre los 16 y 18 años y en jóvenes que ya terminaron su bachillerato y actualmente no tienen ninguna ocupación. En el siguiente grafico se observa el rango de edades y el número de consumidores de sustancias psicoactivas por edad. La grafica 1, muestra rango promedio de edad de los jóvenes

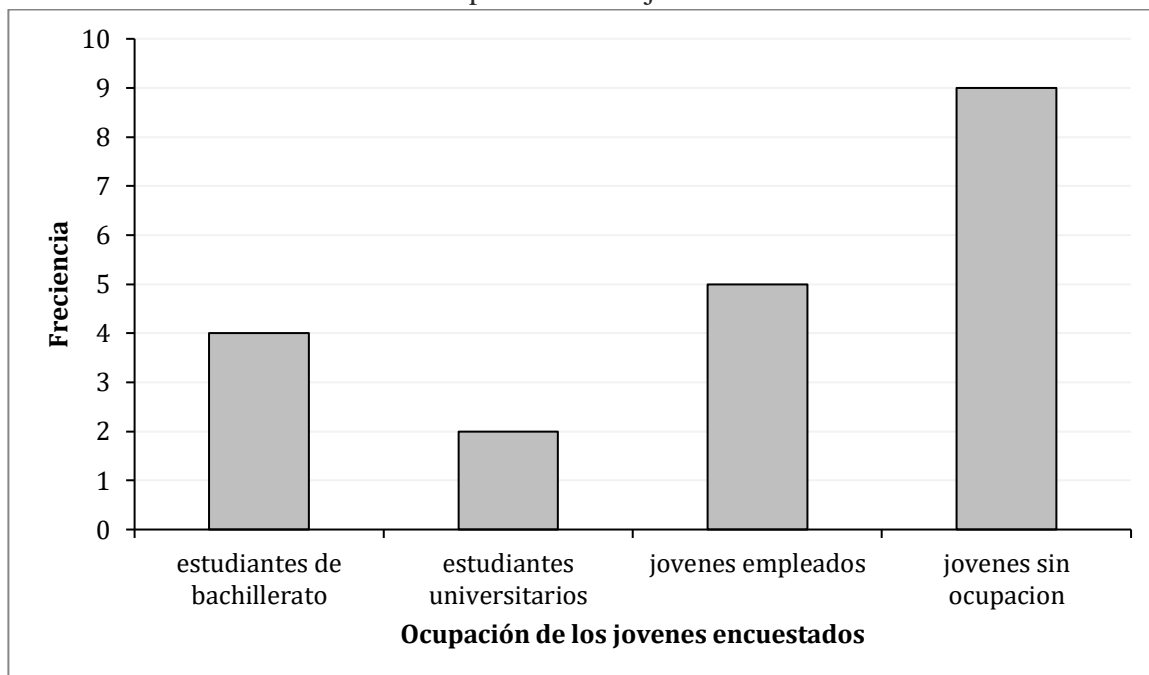
consumidores es de 15.95 años, con una desviación estándar entre los datos de 1.8 años, en conclusión, la edad de los jóvenes que más predomina son los 16 años.

Grafica 2 Frecuencia de las sustancias psicoactivas que consumen los jóvenes carmelitanos



En el siguiente grafico se observa cómo influye la ocupación de estos jóvenes en el consumo de drogas, ubicando a los jóvenes que no estudian ni trabajan como los mayores consumidores, precisamente por no tener ninguna ocupación son quienes caen más en estas prácticas, al disponer de tanto tiempo libre, ellos no tienen ninguna ocupación debido a diferentes factores socioeconómicos y de formación académica, que se han analizado previamente.

Grafica 3 Ocupación de los jóvenes encuestados



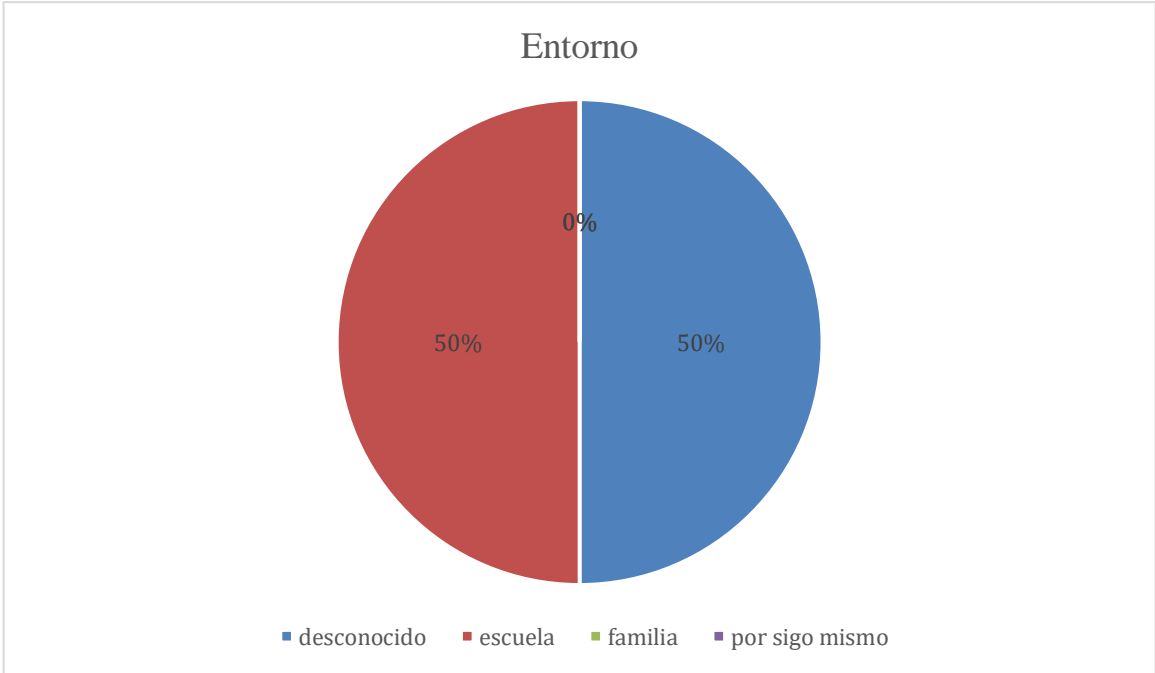
En segundo lugar, están los jóvenes desescolarizados, que trabajan en algunas ocupaciones propias de la actividad económica del municipio: supermercados, construcción, tiendas de abarrotes, sector turístico, transporte vereda e intermunicipal, restaurantes, bares etc. Los jóvenes de bachillerato por su parte se ven permeados por la creciente tendencia al consumo de sustancias psicoactivas, muchos terminan consumiendo algún tipo de sustancia ya planteada en el grafico 2, y algunos terminan siendo casos de adicción, debido al alivio emocional que estas sustancias representan en ellos.

Cabe resaltar que quienes menos representan consumo son los jóvenes universitarios, muchos de ellos estudian en lugares como Ibagué, Neiva, Medellín y Bogotá, ciudades donde se presenta la oferta de programas de educación superior de diferentes intereses para ellos. El choque cultural entre jóvenes provenientes del Carmen de Apicalá y jóvenes de ciudades principales evidencia una influencia pequeña en algunos al consumo de sustancias psicoactivas, fenómenos propios al desenvolvimiento de su rol social en la universidad.

En conclusión, el foco de consumo de los jóvenes carmelitanos se encuentra en su mayoría dentro del municipio, no propiamente son influenciados de zonas urbanas. Adicional el

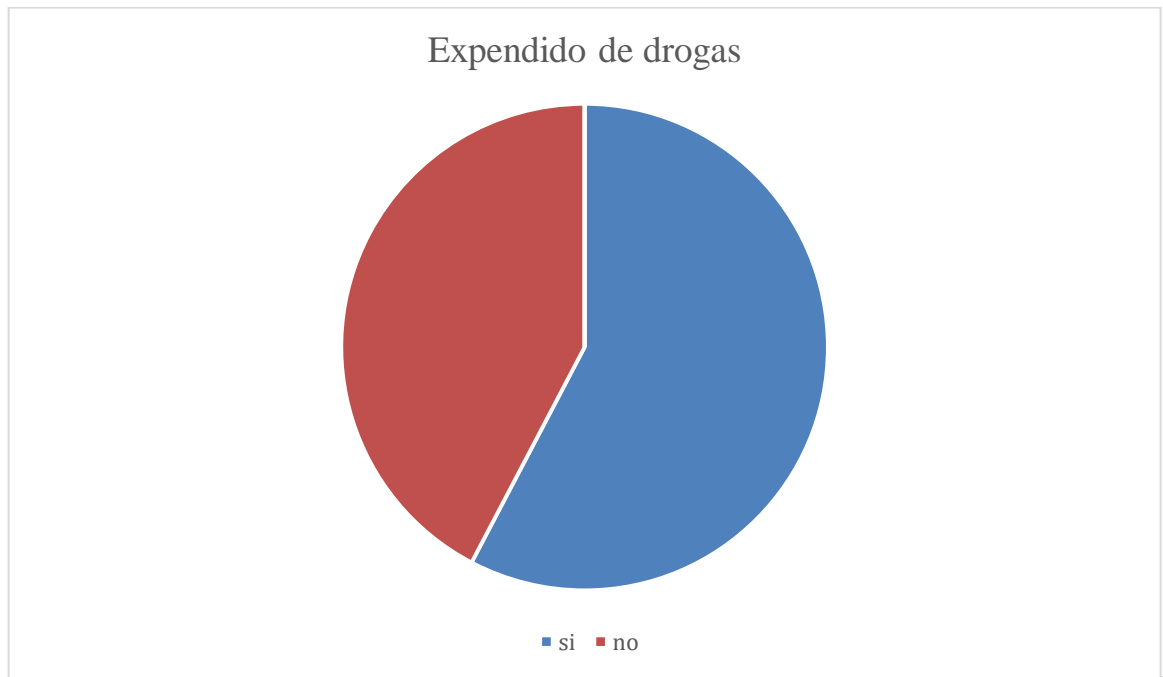
análisis de la ocupación de los jóvenes carmelitanos, permite la creación de un cronograma de actividades, dentro del proyecto para lograr la masificación del mismo, impactando en la mayor cantidad de jóvenes con problemas de adicción posible.

Grafica 4 entorno se te insito el consumo de drogas



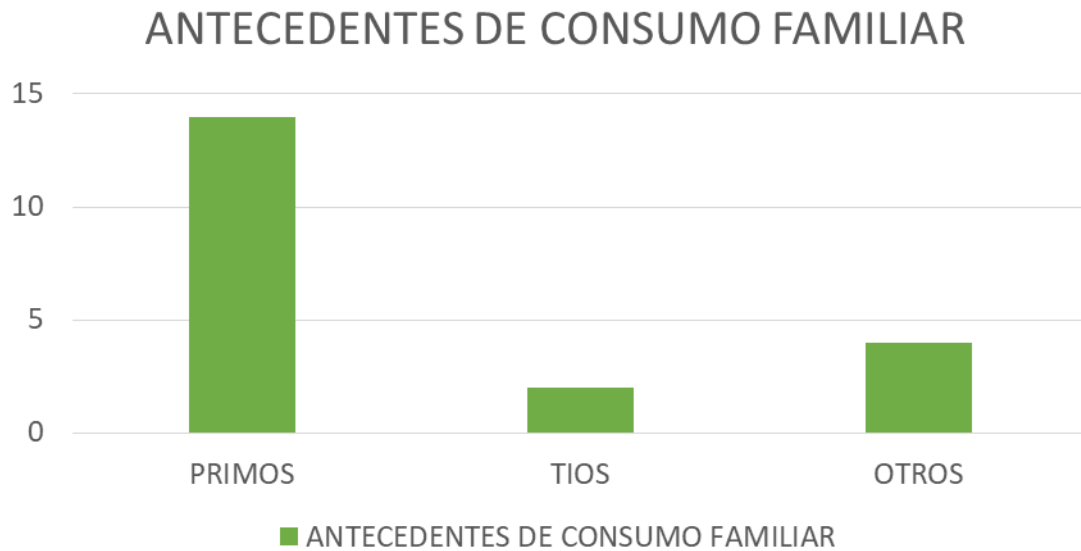
Se evidencia que los jóvenes iniciaron en el consumo de drogas en la escuela y por un desconocido, identificando una problemática, ya que el colegio es un blanco fácil para este tipo de expendidos y consumos de drogas también que los padres no siempre están con sus hijos, dándole oportunidad a extraños que interactúen con ellos.

Grafica 5 Cerca a tu colegio o casa hay algún expendio de droga



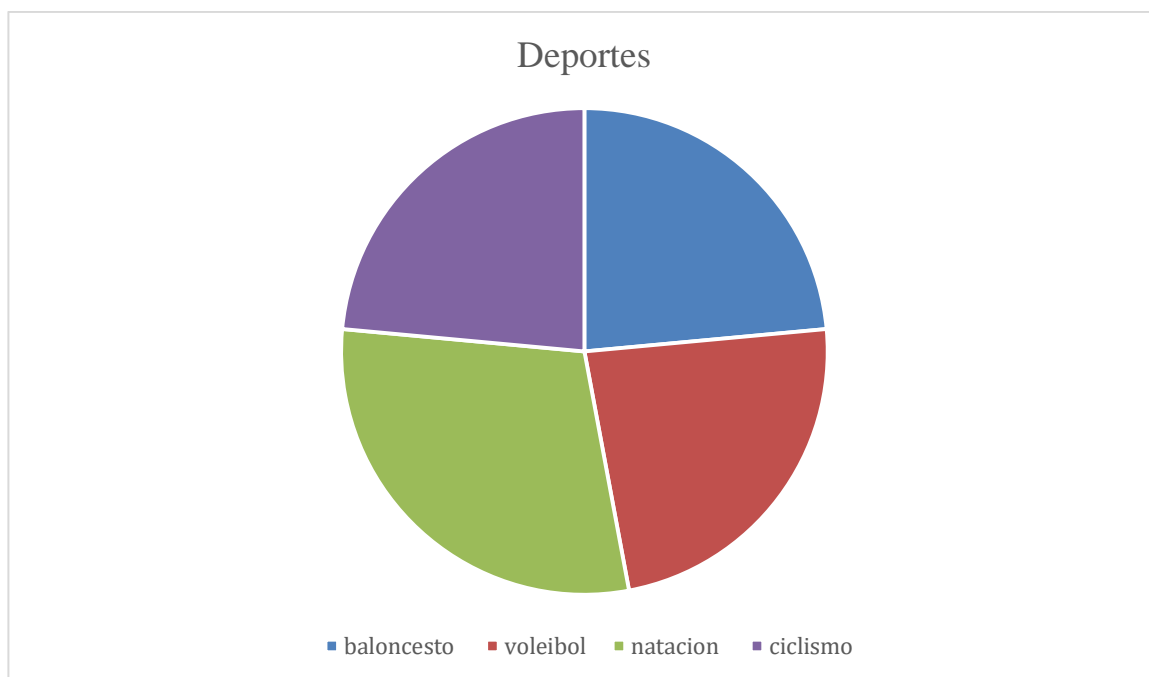
Se evidencia que tanto en el colegio como cerca a los hogares existe un expendio de drogas que todos los consumidores conocen he identifican, incrementando la vulnerabilidad de los jóvenes y del pueblo frente a problemáticas de drogadicción. También es un aporte necesario para la policía nacional, para que intervengan en estos expendidos de drogas mitigando la propagación y brindándole al municipio la seguridad integral de cada ciudadano.

Grafica 6 familiares que consumen o consumieron drogas



La familia de los jóvenes cuentan con historial de drogadicción mayor mente los primos y luego los tíos, lo que nos lleva a que las problemáticas de drogadicción ya se evidenciaban de mucho tiempo atrás y que es muy común ver por cada familia 1 o 2 consumidores, familias que son de estratos 0 y 1 ubicados en el barrio villa España, que es un barrio donde se hicieron casas de interés social, se evidencia que los familiares incitan a estos jóvenes no solo a el consumo de drogas sino también a alcohol y a juegos de azar, peleas de gallos etc. Llevando a que los jóvenes gasten, malgasten su dinero. Por ende, la familia en el pilar fundamental de la sociedad que direcciona como son y serán sus hijos.

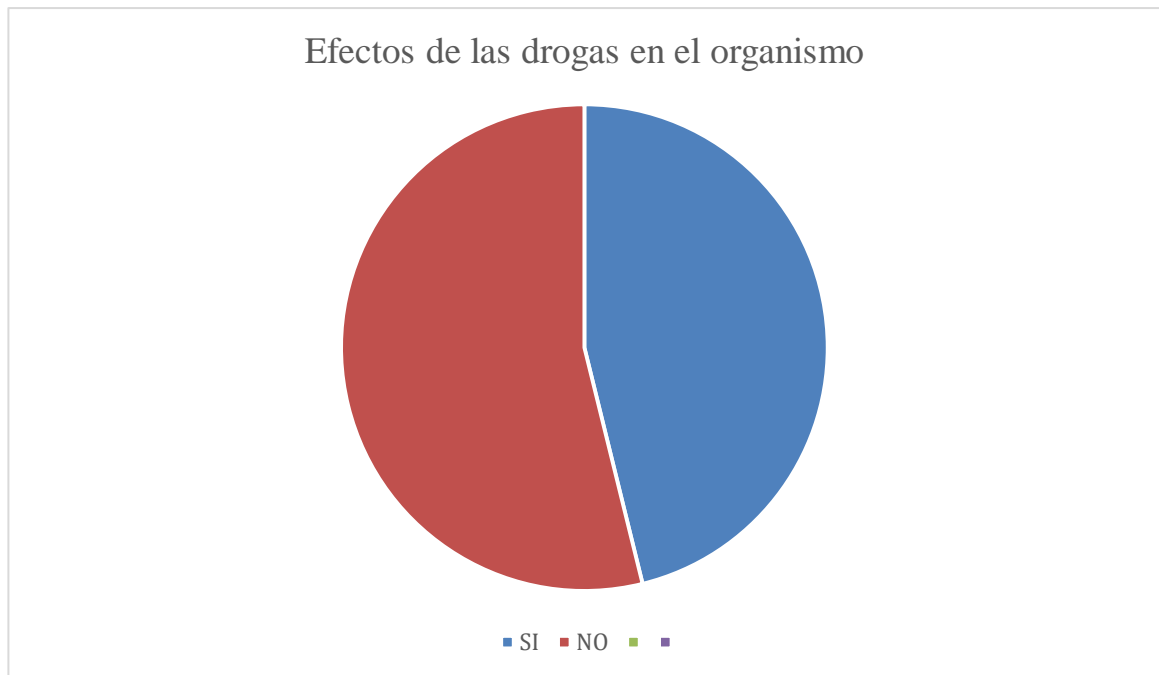
Grafica 7 otros deportes



Futbol, microfútbol y fustal son los únicos deportes que el municipio oferta, cerrando las puertas a demás disciplinas en las cuales esto jóvenes podían destacar y generar un cambio en sus vidas, con esta recolección de datos se analiza la posibilidad de la creación de futuros clubes o programas asociados a estas modalidades para fortalecer el deporte carmelitano. Y promover el deporte y a que los jóvenes salgan a otras ciudades y compitan por el municipio en justas deportivas, donde muy probablemente destacaran los jóvenes y sean seleccionados para representar un club o el departamento en la disciplina establecida.

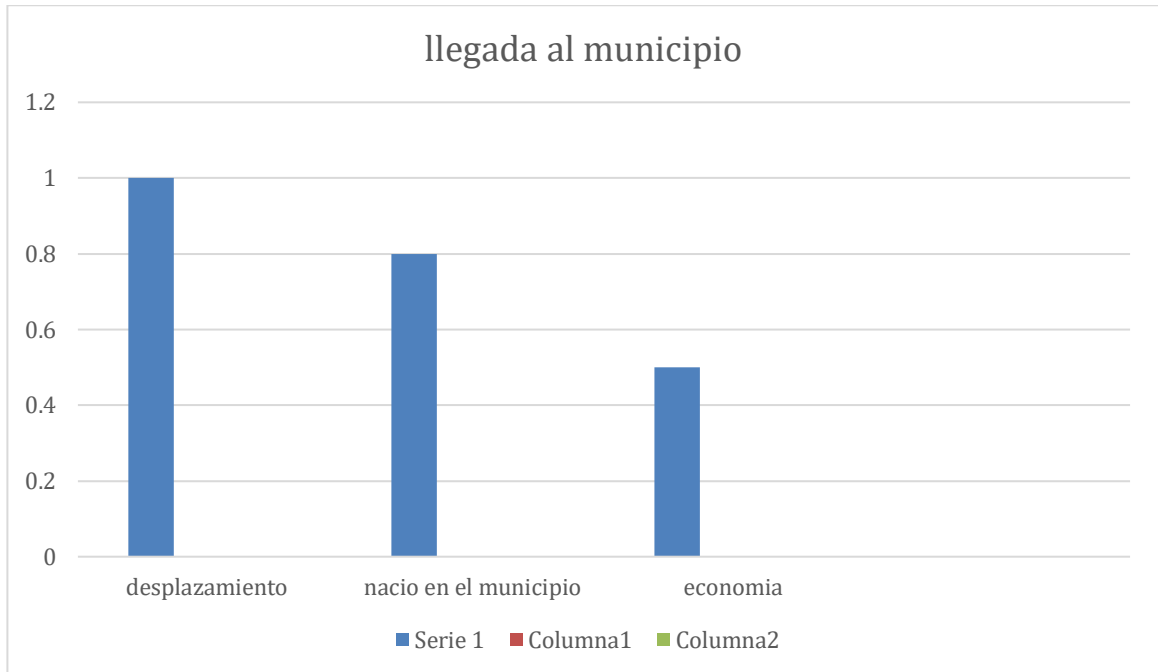


Grafica 8



Conocimientos del efecto de las drogas en el organismo Muestra que los jóvenes no conocen que ocurre con sus cuerpos en el momento en el que consumen estas sustancias, las serias afectaciones que trae a la larga el consumo de ellas, por ende, se crea, todas las clases mensajes de reflexión para que influya la motivación de estos jóvenes, también periódicamente se expone sobre los efectos de las drogas en el cuerpo, y se le asigna como tarea a los jóvenes a seguir investigando por su propia cuenta.

Grafica 9 como llegan los jóvenes a él Carmen de Apicalá



Muestra en su gran mayoría los jóvenes llegan al municipio del Carmen de Apicalá por desplazamientos forzados por grupos al margen de la ley, provenientes de pueblos y veredas aledañas, también son los hijos del pueblo, jóvenes oriundos del municipio que nacieron y se criaron en estos estratos más bajos, se evidencia que también llegan familias de otras ciudades al municipio debido a que la vida en el municipio es más económica en relación de arrendamiento y transporte, incrementando la población generando que la alcaldía no tenga el presupuesto para llegar a ayudar a todas estas familias.

## 8. DISCUSIÓN

Tabla 4

| artículo   | concepto   | similitudes   | diferencias  | Discusiones  |
|--|--|---|--|--|
| <b>Vulnerabilidad a la drogadicción Emilio Ambrosio flores (2003)</b>  | Planteamiento de las diferencias personales como factor a tener en cuenta en la adicción a las drogas  | el estudio de la población juvenil y la vulnerabilidad a la adicción al consumo de drogas   | El estudio netamente psicológico y farmacológico de la adicción  | Posible estudio de otros factores causales de la adicción en el cual no se especifica un deporte como herramienta de prevención, pero demuestra un concepto como lo es la vulnerabilidad a la drogadicción.  |
| <b>DEPORTE SOCIAL: LA INCLUSIÓN DE LOS SECTORES MAS DESPROTEGIDOS DE LA SOCIEDAD A TRAVES DE LOS PROGRAMAS DEPORTIVOS PROVINCIALES</b> | El presente trabajo integra y articula aspectos teóricos y metodológicos de distintos seminarios de la Especialización en Gestión de Políticas Sociales <sup>4</sup> , para analizar al Deporte Social como una política pública en el contexto de las políticas sociales formuladas por el Estado provincial y por ello como ejercicio de un derecho. | Como instrumento de recolección de datos propios del método cuantitativo se recurre a la encuesta, realizada entre los destinatarios de los programas de Deporte Social, y al análisis de datos estadísticos aportados por los equipos técnicos de la Dirección de Deportes. Por medio de las encuestas se busca relevar información sobre las características de los participantes, sexo, motivaciones de participación, | Para la realización de esta investigación se utiliza un diseño metodológico cuantitativo, que proporciona la modalidad del relevamiento de la información, permite dilucidar la problemática y poder analizar las variables que surgen de los objetivos de la investigación. Se han relevado aspectos que hacen a la infraestructura, duración de los programas, motivaciones de los protagonistas, compromiso de los encargados de llevar adelante la | Utiliza el método cualitativo para una población grande en donde realiza encuestas muy bien podía realizarlo con un método cuantitativo ya que toma datos como los deportes y las diferentes poblaciones de las ciudades, limitándose a las cualidades y no profundizando en algo numérico. Este proyecto podría presentar problemáticas ya es un macro proyecto y es muy general por ende va ser muy difícil abarcar un deporte en específico mientras que este proyecto lo |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | <p>tiempo de participación y nivel de satisfacción de las expectativas de los participantes sobre la actividad desarrollada.</p> | <p>iniciativa, nivel socio-cultural de los beneficiarios que participan de los programas y nivel de cumplimiento de sus expectativas como participantes de las actividades.</p> | <p>hace con base a una sola población y unos deportes específicos como lo son el futsal, voleibol, el baloncesto y las actividades recreo deportivas.</p> |
|--|--|--|---|---|

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>APORTE DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PROCESO DE RESOCIALIZACIÓN ADELANTADO EN LA FUNDACIÓN CAMINANDO HACIA LA LUZ</b></p> | <p>Se indago la investigación en la Fundación Caminando Hacia La Luz con el fin de implementar una propuesta de actividades deportivas las cuales puedan influir en los beneficiarios de la fundación en los procesos de resocialización de cada uno de ellos a través de actividades deportivas que son desarrollados en ella, el principal objetivo de esta propuesta es el mejoramiento de sus comportamientos y formas de pensar a través de la actividad física y las nuevas tendencias del deporte y de la educación física .</p> | <p>Determinar el aporte de las actividades deportivas al proceso de resocialización de los beneficiarios de la Fundación Caminando Hacia La luz.</p> | <p>Para el presente trabajo se desarrolló con un proceso de investigación descriptiva que fue presentada por medio de diarios de campo, desarrollando el paradigma histórico hermenéutico para así conocer y caracterizar la población por medio de sus historias de vida y actos que los relacionaron con la drogadicción.</p> | <p>Este estudio de tesis de grado plantea una serie de actividades físicas para mejorar el comportamiento de estas personas lo que evidenciamos es que ya son personas que están en rehabilitación y que estuvieron inmersos en el mundo de las drogas por el contrario al presente proyecto que realiza el estudio en jóvenes que están en la etapa inicial en donde se utiliza el deporte como herramienta de prevención pero en casos ya severos de drogadicción no alcanza a entrar ya que maneja un estadio neutro entre personas que consumen demasiado como las que consumen en un porcentaje medio de drogas, además el proyecto de tesis de grado hace su intervención en una población de una fundación quien probablemente cuente con los recursos necesarios para brindar todo el apoyo en sus instalaciones.</p> |
|--|---|--|---|---|

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>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 SILOE.</b></p> | <p>Determinar la incidencia de un programa de actividad física y deporte, que contribuya al fortalecimiento de la autoestima en las personas con problemas de drogadicción de la Fundación Siloe</p> | <p>La encuesta social consiste en un cuestionario, con un conjunto de preguntas, referidas a una o más variables o dimensiones a medir. El contenido de las preguntas es tan variado como los aspectos que pretenda medir. Con el fin de tener mayor rigor en la recolección de los datos, las preguntas deben ser 60 precisas, pertinentes y concisas, de tal manera que las respuestas obtenidas tengan igualmente estas características</p> | <p>El proyecto se enmarca en una investigación de tinte investigación acción, dentro de un enfoque crítico social. En los diseños de investigación acción, el investigador y los participantes necesitan interactuar de manera constante con los datos. “Las tres fases esenciales de los diseños de investigación acción son: observar (construir un bosquejo del problema y recolectar datos), pensar (analizar e interpretar) y actuar (resolver problemas e implementar mejoras)</p> | <p>Este proyecto se asemeja ya que determina la incidencia de un programa de actividad física y deporte, solo que con una finalidad diferente, encontramos la metodología de investigación acción dentro de un enfoque crítico social, pero este proyecto hace su enfoque a el fortalecimiento de la autoestima cuando dentro de los resultados de las encuestas en este proyecto se evidencio que generalmente se ingresa a el mundo de las drogas en mayor parte por temas como como el tiempo perdido, porque un familiar o un desconocido los incito, cabe aclarar que esto puede variar ya que esto se lleva en un contexto local o rural y puede ser muy diferente en una ciudad distrital.</p> |
|--|--|--|--|---|

## 9. CONCLUSIONES

El deporte y la recreación son una herramienta eficaz creando espacios para la participación de los jóvenes con problemas de drogadicción. Se crea un ambiente en el municipio de inclusión para ellos y les permite expresar emociones, subyacentes a su problemática. Es importante crear espacios de participación para que los jóvenes utilicen su tiempo libre de manera más productiva.

Es importante para su desarrollo motriz y su salud el aprendizaje de habilidades y destrezas motrices, al mismo tiempo que surge un desarrollo fisiológico, benéfico para su salud.

También se puede concluir que el fenómeno de la drogadicción en zonas rurales está en aumento, en comparación con años anteriores, independientemente de la ocupación, edad, o sustancia psicoactiva, los jóvenes carmelitanos tienen algo en común y es que ratifican que el fenómeno de consumo de sustancias psicoactivas en el municipio está siendo fuertemente influenciado por otros consumidores del municipio.

Culturalmente puede verse reforzada esta conducta al asociarse con placer, ocio e incluso el manejo que le dan a su tiempo libre algunos ejemplos que tienen en su vida diaria.

Desde el baloncesto, fustal y voleibol se propuso las estrategias preliminares para llamar la atención de la comunidad de los jóvenes, también mediante las intervenciones se realizó la promoción por campañas que concientizaran a los jóvenes acerca de mal que trae el consumo de drogas, eso se logró durante la fase de implementación que como resultado arrojó una participación lo que lleva a concluir que:

Deportes como el fútbol, baloncesto y voleibol son lo suficientemente eficaces a la hora de llamar la atención de los jóvenes ya que estas disciplinas son las más comunes en sus barrios y colegios donde se practica de forma amateur o en un simple juego entre amigos.

Lo más importante que arrojó este estudio es identificar que el deporte y las ciencias del deporte y la educación física son herramientas que funcionan para mitigar problemáticas de drogadicción.

Se evidenciaron las razones de porque los jóvenes, y mucho tiempo libre, pocas actividades lúdico deportivas por hacer le dan la posibilidad a la drogadicción el tiempo y el espacio para entrar a sus vidas, frente a sus casas o en los colegios, determinando así el grave riesgo en el que se encuentra la población de jóvenes y niños del Carmen de Apicalá, por ende este proyecto se crea con el fin de pasar esta propuesta formal como mecanismo de acción para aprovechar el tiempo libre y educar a los jóvenes por medio del deporte y ser una herramienta fundamental para contrarrestar las problemáticas de drogadicción en el municipio.

**Recomendaciones para futuros estudios es :** profundizar en un deporte en específico, crear proyectos que generen programas o clubes de una sola modalidad esto para tener una categorización por deporte y fomentar las competiciones donde se involucren jóvenes consumidores con no consumidores esto para crear inclusión social y competir a nivel local y departamental en dicha categoría, tener en cuenta que existe un número de jóvenes de escasos recursos quienes aún no son consumidores y no tienen el medio ni las herramientas para una práctica lo cual abre la brecha para futuros proyectos asociados a los jóvenes del campo o zonas rurales del Carmen de Apicala.



## 10. BIBLIOGRAFIA

1. Molas, M. A. (02 de 01 de 2015). Instituto Español De Estudios Estratégicos. Obtenido de [http://www.ieee.es/en/Galerias/fichero/docs\\_marco/2015/DIEEEM01-2015\\_Colombia\\_Conflictos\\_MacarenaArcos.pdf](http://www.ieee.es/en/Galerias/fichero/docs_marco/2015/DIEEEM01-2015_Colombia_Conflictos_MacarenaArcos.pdf)
2. Alcaldia, M. (10 de junio de 2016). plan de desarrollo. plan de desarrollo municipio de carmen de apicala. carmen de apicala, carmen de apicala, colombia: consejo municipal. <https://alcaldiacarmendeapicala-tolima.gov.co/>.
3. Apicala, a. m. (2016). plan de desarrollo municipio de carmen de apicala. tolima . carmen de apicala : alcaldia . <https://alcaldiacarmendeapicala-tolima.gov.co/>.
4. Español, c. p. (2014). la inclusion en la actividad fisica y deportiva . madrid : paidotribo.
5. Hellison (1995) El Modelo de Responsabilidad: desarrollo de aspectos psicosociales en jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte (chicago) estados unidos.
6. Collingwood, (1996); Compagnone, (1985); DeBusk y Hellison, (1989) El Modelo de Responsabilidad: desarrollo de aspectos psicosociales En jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte.
7. Jimenez p. Duran L Madrid , Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo
8. Borerro, C. L. (2002). investigacion cuantitativa . En C. L. Borerro, investigacion cuantitativa (pág. 105). Armenia : kinesis.
9. Ivanov, S. M. (16 de 01 de 2008). Inclusión Social y Desarrollo Humano. Bratislava : Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Obtenido de [http://www.dhl.hegoa.ehu.es/ficheros/0000/0354/Inclusi%C3%B3n\\_Social\\_y\\_Developmento\\_Humano\\_2008\\_sp.pdf](http://www.dhl.hegoa.ehu.es/ficheros/0000/0354/Inclusi%C3%B3n_Social_y_Developmento_Humano_2008_sp.pdf).
10. López, A. E. ( 12.10.2006 ). ¿A qué llamamos exclusión social? . Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, 3- 4.

11. abuse, N. i. (noviembre de 2019). National institute on drug abuse. Obtenido de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/entendiendo-el-uso-de-drogas-y-la-adiccion>
12. Molas, M. A. (02 de 01 de 2015). Instituto Español De Estudios Estrategicos . Obtenido de [http://www.ieee.es/en/Galerias/fichero/docs\\_marco/2015/DIEEEM01-2015\\_Colombia\\_Conflictos\\_MacarenaArcos.pdf](http://www.ieee.es/en/Galerias/fichero/docs_marco/2015/DIEEEM01-2015_Colombia_Conflictos_MacarenaArcos.pdf)
13. Ucha, F. (noviembre de 2009). Definición ABC. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>
14. Paraquesirven.com. (03 de 2020). paraquesirven.com. Obtenido de <https://paraquesirven.com/para-que-sirve-una-encuesta/>).
15. Peña., J. J. (2009.). Diseño metodológico. Obtenido de Google: <http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/DisenoMetodologico.pdf>.
16. Pizarro, r. (febrero de 2001). La vulnerabilidad social y sus desafíos: una mirada. La vulnerabilidad social y sus desafíos: una mirada. santiago de chile , chile : naciones unidas .
17. Questionpro.(s.f.).Robles, F. (s.f.). lifeder. Obtenido de lifeder: <https://www.lifeder.com/disenometodologico-investigacion/>.
18. Tolima, a. (19 de febrero de 2019). Obtenido de alerta tolima: <https://www.alertatolima.com/noticias/judicial/sorprenden-un-joven-de-24-llevando-una-gran-variedad-de-drogas-en-carmen-de> .
19. Tolima, d. d. (septiembre de 2016). plan integral departamental de drogas 2016 - 2019. ibague , tolima.
20. Wenner, L., Drugs, sports and media influence: Can media inspire constructive attitude change?, en Journal of Sport and Social Issues, agosto de 1994.
21. Werch, C, Carlson, J.M. y colaboradores, Effects of a brief alcohol preventive intervention for youth attending school sports physical examinations, en Substance Use and Misuse, 35 (3): págs. 421 a 432, 2000.
22. Asociados en pie de igualdad: la organización de actos “para jóvenes por los jóvenes.” Programa de las Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas, octubre de 2001.

23. García Ferrando, M. Y Lagardera, F. (2002) “La perspectiva sociológica del deporte” en García Ferrando, M. Puig, N. Lagardera, F. (comps) Sociología del deporte. Alianza Editorial, Madrid, pp. 11-42.
24. SANTOS, A. BALIBREA, E. (2004) “Barrios desfavorecidos y prácticas deportivas: integrar el deporte en las políticas urbanas”, Arxius de Ciències Socials, pp. 137- 158.
23. GARCÍA FERRANDO, M. (1982) Deporte y sociedad, Mº de Cultura, Madrid