

¿Es la actividad física deportiva un instrumento de prevención del consumo indebido de drogas?

Is physical sport an instrument for preventing improper drug consumption?

Manuel Isorna Folgar

Universidad de Vigo. Facultad CC Educación y del deporte

Recibido: 28/05/2017 · Aceptado: 09/06/2017

Las personas han practicado deportes y han consumido drogas desde la antigüedad, e incluso en ocasiones, de forma simultánea. A lo largo del tiempo han ido apareciendo (y siguen haciéndolo) diversidad de drogas y también de tipologías diferentes de deportes individuales, colectivos y deportes extremos. Estas diferentes clases de deportes y de actividad física pueden tener un efecto positivo en los individuos y en las sociedades de muchos modos diferentes. Así, por ejemplo, la actividad físico-deportiva puede ofrecer oportunidades para jugar, divertirse, competir, evitar el aburrimiento ocupando el tiempo libre, promover la vida social introduciendo normas a seguir, cooperar con otros para lograr metas, poner a prueba tus propios límites, ponerse a prueba uno mismo, establecer y vencer riesgos, descubrir las propias limitaciones, hacer amigos, estrechar las relaciones con otras personas, conocer mejor el propio cuerpo, obtener ingresos, experimentar orgullo, expresar su

propio talento y aptitudes, fomentar la paz local e internacional, mantenerse en forma (ganar o perder peso), mantener una buena salud mental, aprender a respetar a los otros, compartir una meta común con otros, desarrollar lealtad, compromiso y perseverancia, fomentar valores culturales y reducir el estrés. En fin, creo que uno de los mejores inventos del ser humano, sin lugar a dudas.

En la búsqueda de explicaciones sobre la etiología del por qué las personas consumen drogas se han propuesto diferentes teorías o modelos, cada cual enfatizando variables y mecanismos diferentes. Algunas teorías han destacado el aspecto biológico debido a que la adicción es un trastorno con sustrato biológico-neurológico, otros modelos establecen prioritario el componente psicológico o individual del sujeto, otros incluso el psicopatológico, mientras que otras teorías han reparado más en el componente social, vinculado al medio donde se desenvuelve el

— Correspondencia a: _____

Dr. Manuel Isorna Folgar

e-mail: isorna.catoira@uvigo.es



sujeto en su ocio, tiempo libre y vida recreativa. Otros modelos han planteado que el consumo de drogas es un "ritual" de paso de la adolescencia a la adultez y que con la asunción de roles adultos el papel de las drogas en la vida del individuo descenderá. Otros modelos y teorías psicológicas explican el consumo a partir del proceso de socialización como elemento central, estudiando especialmente el papel de la familia. Sin embargo, son muy pocos los modelos que han relacionado el consumo de drogas con la práctica físico-deportiva.

Aunque existe la creencia popular de que la actividad físico deportiva reduce en general el consumo de drogas (Ruiz-Juan et al., 2009), los resultados encontrados son contradictorios. Pastor et al., (2006) afirman que el consumo de drogas se relaciona de forma negativa con la práctica físico-deportiva y sobre las conductas de salud, actuando la participación deportiva como variable mediadora en esta relación. Mientras que Paavola et al., (2004), indican que no existen resultados concluyentes sobre la actividad física y la ingesta de bebidas alcohólicas. De hecho y al contrario de lo esperado, algunos autores han encontrado que la práctica de ejercicio físico favorece la adquisición de prácticas insanas e incluso varios estudios asocian los deportes colectivos con el abuso de alcohol o tabaco (Lorente et al., 2004).

Otros autores argumentan que los efectos beneficiosos del ejercicio físico-deportivo no son producto del ejercicio en sí mismo, sino que vienen motivados por el seguimiento de unos hábitos más saludables por parte de las personas que lo practican (no ingerir bebidas alcohólicas, no fumar, seguir unos hábitos alimenticios correctos que impidan el sobrepeso) (Global Youth Tobacco Survey Collaborating Group, 2003).

En general, los estudios sobre los estilos de vida saludables han demostrado que las diversas conductas que forman parte del

mismo se relacionan entre sí (Pastor et al., 2006). En los estudios correlacionales en los que se ha vinculado la práctica de actividad física y deporte con otras conductas de salud, se ha obtenido que la práctica de algún tipo de actividad física se relaciona positivamente con conductas que realzan la salud y negativamente con conductas perjudiciales para la salud como son el consumo de tabaco, alcohol y cannabis (Pate et al., 1996). Otros estudios concluyen que es el propio consumo de alcohol el que puede mermar la motivación más positiva hacia la práctica de actividad física, o bien esa motivación positiva pueda reducir el consumo de alcohol (Moreno et al., 2008). Por lo tanto, tal y como podemos observar y sugiere el propio autor, son necesarios más estudios que profundicen en el análisis de estas relaciones.

Ciertos estudios que relacionan la práctica de actividad físico-deportiva y consumo de tabaco ponen de manifiesto que el tabaquismo es más habitual entre aquellos que han abandonado la práctica deportiva (Díez-Gañán, et al., 2002). Algunos autores afirman que unos niveles mínimos de capacitación para la práctica regular de actividad físico-deportiva son incompatibles con un consumo regular de tabaco, máxime si se realiza una práctica buscando ciertos niveles de rendimiento; encontrándose una relación inversa entre el gasto calórico estimado por la realización de práctica físico-deportiva y el consumo de tabaco (Ruiz et al., 2009). Sin embargo, al contrario de lo esperado, Ward et al. (2003) encuentran que son los que nunca han realizado ejercicio físico los que menos fuman, en un estudio con fumadores físicamente activos, ofrecen dos argumentos que podrían contribuir a explicar estos resultados. El primero de ellos, es que la gente que fuma y que, al mismo tiempo, se preocupa por su salud (seguramente aquellas personas con un consumo de tabaco más contenido, es decir esporádico



o pocos cigarrillos al día) podría utilizar la actividad física como un medio para tratar de reducir los daños ocasionados por el tabaco. El segundo, hace referencia a que algunas personas podrían usar de manera conjunta la actividad física y el consumo de tabaco como una estrategia para el control del peso. De ser así, es probable que esta estrategia se diera con mayor frecuencia en mujeres fumadoras, por lo general más preocupadas por el peso. Otra posible explicación de la asociación entre inactividad y no consumo de tabaco podría ser que son las mujeres de mayor edad las que tienen un mayor porcentaje de inactividad (Elizondo et al., 2005) y a su vez las que menos tabaco consumen (Nerín, 2005), lo que podría explicar la relación entre ambas conductas encontradas en varios estudios de corte transversal. Por otra parte, y en relación al carácter de la modalidad deportiva individual vs colectiva y con carácter competitivo vs no competitivo, encuentran que los deportes colectivos se asocian en mayor medida con el abuso de alcohol y tabaco y otros hábitos nocivos que las modalidades individuales y las modalidades competitivas presentan menos consumo que los no competitivos.

En cuanto a la edad, la práctica habitual de actividad física en la cantidad y frecuencia que suele recomendarse para mantener la salud es un elemento que se relaciona con una menor prevalencia en el uso de tabaco en todas las edades, de tal forma que existe menor probabilidad de encontrar fumadores entre los jóvenes a medida que dedican más tiempo a realizar actividad física en su tiempo libre (Ruiz-Juan et al., 2009). La práctica físico-deportiva reglada también se ha asociado con una menor prevalencia de tabaquismo, existiendo una relación inversamente proporcional entre el consumo habitual de tabaco y la práctica deportiva en los jóvenes (Tercedor et al., 2007).

En lo relativo a las diferencias por género, los resultados muestran que los chicos y chicas que practican actividad física con mayor frecuencia son los que en menor medida consumen tabaco, alcohol, cannabis y a su vez consumen con mayor frecuencia alimentos sanos (Castillo et al., 2007). Los efectos de la práctica físico-deportiva sobre las conductas de salud presentan resultados diferentes por género. Las chicas que con mayor frecuencia practican deporte, consumen menos tabaco, alcohol y cannabis y consumen más alimentos sanos. Sin embargo, para los chicos la frecuencia de práctica de deporte se asocia únicamente a un mayor consumo de alimentos sanos, no siendo significativa la relación entre la participación deportiva y el consumo de sustancias. Una posible explicación al hecho de que la participación deportiva tenga efecto positivo y significativo sobre el consumo de tabaco, alcohol y cannabis únicamente en el grupo de las chicas son los distintos motivos que llevan a éstas a involucrarse en el deporte. Las chicas se acercan al deporte con una mayor preocupación por la salud y por tratar de mejorar el aspecto físico, en tanto que en los chicos son más dominantes los aspectos lúdicos, de recreación y de relación social (García-Ferrando, 2006). Del mismo modo, y no menos importante, tanto las chicas y chicos que practican deporte federado dedican menor tiempo a las redes sociales e internet (Isorna, et al., 2014).

Respecto al consumo de alcohol y a su relación con la práctica de actividad físico-deportiva en adultos, los estudios muestran que son los sujetos que nunca han realizado actividad física-deportiva los que menos probabilidad presentan de consumirlo de forma habitual o esporádica. Para interpretar este resultado se debe tener en cuenta la tardía incorporación al hábito del consumo de alcohol de la mujer con respecto al varón (Blanco et al., 2005). El consumo de ciertas drogas por parte de las mujeres es un hecho relativamente reciente



y, por tanto, afecta fundamentalmente a los grupos de edad más jóvenes. A modo de ejemplo, las mujeres más jóvenes, es decir, de 18 a 30 años de edad, tienen un consumo de alcohol mayor que aquellas de 31 a 45 años y mucho mayor que las de 46 a 60 años de edad. A su vez, son las mujeres las que menos actividad física realizan, especialmente en la etapa adulta o en la tercera edad (Elizondo et al., 2005). De forma general son los adultos que realizaban ejercicio físico de forma colectiva y sin carácter competitivo los que presentaban una mayor frecuencia de consumo de alcohol (Ruiz et al., 2009; Ruiz-Juan, et al., 2014) y son acordes con algunas teorías que afirman que la práctica físico-deportiva podría potenciar la aparición de hábitos insalubres. El valor cultural y el papel socializador del consumo de alcohol para este colectivo, así como la relación entre ocio, práctica deportiva y consumo de alcohol en espacios públicos, estaría en la base de este hecho. Así aquellos sujetos que practican ejercicio físico y poseen una buena autopercepción de su condición física y de su salud, parece ser el “salvoconducto” para consumir alcohol. Por ello, creemos que en las estrategias para la prevención de la ingesta de alcohol se ha de reorientar el motivo de práctica físico-deportiva, buscando entre los ciudadanos un aumento del interés por lograr un mayor “grado de bienestar y de salud”, y no exclusivamente una mejor forma física. Con ello se dirigiría la atención de la población hacia la búsqueda e incremento del bienestar personal, siendo para ello una pieza clave el aumento del tiempo de ocio dedicado al ejercicio físico.

También es de destacar que los resultados de diversos estudios ponen de manifiesto que los adolescentes que practican actividad física deportiva regularmente dedican menos tiempo a las redes sociales e internet (Golpe et al., 2017), no tanto en lo que se refiere a la frecuencia de conexión, como al tiempo de conexión diario. Se ha podido comprobar que la tasa de uso intensivo (más de 5 horas al

día) es más del doble entre los que no hacen deporte regularmente, que entre los que sí lo hacen, independientemente de si se realiza de forma federada o no.

Entonces, ¿a qué conclusión llegamos? Los resultados dispares encontrados en diversas investigaciones sobre el tema, donde se muestra que la práctica física-deportiva no se relacionan de modo consistente con la reducción del consumo de drogas, variando de un estudio a otro en función del país, de la edad (adultos vs. Adolescentes) o del género, sugiere que debemos seguir investigando. Paavola et al. (2004) proponen que son necesarias investigaciones muy rigurosas en las que se compruebe el efecto que produce la práctica de actividad físico-deportiva como medida preventiva ante el consumo de sustancias psicotrópicas ya que esta parece ser una realidad muy cambiante. Creemos que es necesario seguir estudiando estas relaciones en función de las características de los practicantes y sobre todo del impacto e influencia que la publicidad de bebidas alcohólicas (*léase también casas de apuestas*) están ejerciendo sobre el comportamiento de los “jóvenes” deportistas a través de la publicidad encubierta en los eventos deportivos.

Es preciso que comprendamos que el deporte es como un arma de doble filo: practicado con corrección e intención tiene mucho potencial para fomentar la salud y en bienestar de la población, pero puede actuar de modo contrario si se practica incorrectamente (*léase doping*) o en un contexto inadecuado. También es preciso considerar que la práctica físico-deportiva siempre se desarrolla bajo las influencias de las “condiciones del entorno”. De hecho, si la actividad físico-deportiva contribuye o no a la reducción del consumo de drogas, depende en mayor o menor medida del tipo, nivel y mezcla de valores que rodean e influyen a los practicantes.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, P., Sirvent, C., & Palacios L. (2005). Diferencias de género en la adicción e implicaciones terapéuticas. *Salud y drogas*, 5(2), 81-98.
- Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- Díez-Gañán, L., Rodríguez-Artalejo, F., Bane-gas Banegas, J. R., Guallar-Castillón, P., Fernández Pacheco, L., & Rey Calero, J. D. (2002). Características demográficas, hábitos de vida e historia del consumo de tabaco de los fumadores ocasionales en España. *Revista española de salud pública*, 76(4), 281-291.
- Elizondo, J., Guillén, F., & Aguinaga I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Rev Esp Salud Publica*;79(5), 559-67.
- Global Youth Tobacco Survey Collaborating Group (2003). Differences in world wide tobacco use by gender: Findings from the global youth tobacco survey. *Journal of School Health*, 73, 207-215.
- García-Ferrando, M. G. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología*, 64(44), 15-38.
- Golpe, S., Isorna, M., Gómez, P., & Rial, A. (2017). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. *Retos*, 31, 52-57.
- Isorna, M., Rial, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Diferencias en la ocupación del tiempo libre entre los escolares. que practican deporte federado y no federado. *Magister*, 26, 10-17.
- Lorente, F. O., Souville, M., Griffet, J., & Grélot, L. (2004). Participation in sports and alcohol consumption among French adolescents. *Addictive behaviors*, 29(5), 941-946.
- Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre Coll, D., & Cervelló Gimeno, E. M. (2008). Motivación y salud en la práctica físico-deportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2), 483-494.
- Nerín, I. (2005). El tabaquismo en la mujer: una Atracción fatal. *Archivos de Bronconeumología*, 41(7), 360-362.
- Paavola, M., Vartiainen, E., & Haukka, A. (2004). Smoking, Alcohol Use, and Physical Activity: A 13-Year Longitudinal Study Ranking from Adolescence into Adult hood. *Journal of Adolescent Health*, 35, 238-244.
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18(1), 18-24.
- Pate, R., Heath, G., Dowda, M., & Trost, S. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American journal of public health*, 86(11), 1577-1581.



- Ruiz Juan, F.; Isorna, M., Ruiz-Risueño, J., & Vaquero Cristóbal, R. (2014). Consumo e ingesta de alcohol en españoles mayores de 16 años y su relación con la actividad físico-deportiva, la familia y el consumo de tabaco. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 323-351.
- Ruiz-Juan, F., Isorna, M., Ruiz-Risueño, J., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Consumo de tabaco en adultos el sureste español y su relación con la actividad físico-deportiva y familia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 27-33.
- Ruiz-Juan, F., Ruiz-Risueño, J., De la Cruz-Sánchez, E., & García-Montes, M. (2009). Physical activity and alcohol consumption in adults. *Retos*, 16, 46-50.
- Tercedor, P., Martín-Matillas, M., Chillón, P., Pérez Lopez, I.J., Ortega, F.B., Warnberg, J., Ruiz, J.R., & Delgado, M. (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Nutrición hospitalaria*, 22(1), 89-94.
- Vaquero-Cristóbal, R.; Isorna, M., & Ruiz, C. (2013). State of tobacco consumption and its relationship to physical sports practice in Spain. *Journal of Sport and Health Research*. 5(2), 131-148.
- Ward, K., Vander Weg, M., Klesges, R., Kovach, K., Elrod, M., DeBon, M., Haddock, C., Talcott, G., & Lando, H. (2003). Characteristics of highly physically active smokers in a population of Young adult military recruits. *Addict Behav.*, 28(8), 1405-18.