XLIX JORNADAS NACIONALES DE SOCIDROGALCOHOL | VIII CONGRESO NACIONAL PATOLOGÍA BIO-PSICOSOCIAL
sinapsis 2022
SOCIDROGALCOHOL Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías

EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES: LA VISIÓN DE LAS PROFESIONALES SOCIOSANITARIAS

Arteta Molina, Dayana[a]; Agulló Calatayud, Víctor[a,b] ; Sixto Costoya, Andrea[a,c,d], Vidal Infer, Antonio[a,c]; Aleixandre Benavent, Rafael[a,e]

[a] Unitat d'Informació i Investigació Social i Sanitària (Grup UISYS- Universitat de València). [b] Departament de Sociologia i Antropologia Social. Universitat de València. [c] Departament d'Història de la Ciència i Documentació. Universitat de València. [d] Institut Universitari de Matemàtica Pura i Aplicada (IUMPA). Universitat Politècnica de València. [e] Ingenio. Universitat Politècnica de València

INTRODUCCIÓN

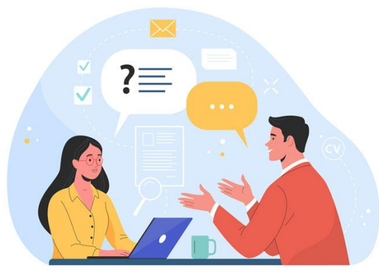
La actividad física y el deporte pueden constituir un medio para la prevención y el tratamiento de las adicciones. Se trata además de una alternativa fácilmente accesible, económica y que puede ajustarse a los horarios y posibilidades de cada persona. Se adapta además tanto a la terapia cognitivo conductual, la prevención de recaídas o la entrevista motivacional. Una correcta implementación puede favorecer refuerzos positivos semejantes al que producen las sustancias, ayudando a incrementar la sensación de recompensa y reduciendo el estrés. De manera colateral, el ejercicio regular también puede mejorar otras problemáticas derivadas de los trastornos adictivos, como son los problemas del sueño o la capacidad pulmonar (Eime et al., 2013; Pekmezi et al., 2012).

OBJETIVO

Conocer, a través de la visión de las profesionales sociosanitarias que cuentan con una sólida experiencia en el campo de las adicciones en la ciudad de València y área metropolitana, la evolución que ha tenido la incorporación de la actividad física y el deporte en el tratamiento y la prevención de las adicciones, así como sus capacidades, limitaciones y potencialidades.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta investigación se ha empleado metodología cualitativa a partir de entrevista semi-estructurada en profundidad. Para ello, se han realizado un total de 17 entrevistas a mujeres de 60 y más años, que han sido, de una manera u otra, referentes en el abordaje de las adicciones con una dilatada y contrastada trayectoria.



RESULTADOS



1)Las entrevistadas coinciden en destacar los **enormes beneficios de la actividad física** —tanto a nivel individual como grupal— **especialmente en población infanto-juvenil** y enmarcándolo en unos estilos de vida activos y saludables.

1)La práctica de deportes de equipo se revela como un aspecto que **fomenta el desarrollo de habilidades sociales y la autoestima**, elementos que también están señalados como factores de protección frente a los trastornos adictivos.



La actividad física como herramienta terapéutica **es válida** igualmente **para** el proceso de **deshabituación, rehabilitación e inserción social en pacientes con adicción** como **soporte ante la prevención** de la recaída.

CONCLUSIONES

a) De manera lenta, pero paulatina, se va considerando cada vez más el deporte y la actividad física tanto en el tratamiento como en la prevención de las adicciones.
b) Alertan que estas actividades deben plantearse adecuadamente y ser supervisadas dado que nunca deben plantearse en un prisma basado en el alto rendimiento o finalidades estéticas.
c) Remarcan que sería deseable una mayor visión a largo plazo y que las instituciones públicas incentivarán más este tipo de prácticas en colaboración con otros actores como escuelas, asociaciones o medios de comunicación, adaptando la actividad física a la edad, gustos y preferencias de los y las pacientes para que les resulte atractiva, cercana, saludable y sostenible en el tiempo.

Referencias bibliográficas

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135

Pekmezi, D., Carr, L., Barbera, B., & Marcus, B. (2012). The Role of Physical Activity in Treatment of Substance Use Disorders. In Physical Activity Across the Lifespan (pp. 171–192). London: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3606-5

Agradecimientos

Este trabajo se ha realizado con ayuda del Servicio de Drogodependencias (PMD/UPCCA-València). Regidoria de Sanitat i Consum (Ajuntament de València)