



EL DEPORTE

*como factor de protección en la
prevención de los consumos
problemáticos y adicciones*



Misiones
PROVINCIA

Ministerio
de Gobierno



Ministerio de
Prevención de
Adicciones y
Control de Drogas



Subsecretaría
de Prevención
de Adicciones y
Monitoreo Territorial



OBSERVATORIO
PROVINCIAL DE DROGAS

EL ESTUDIO

Se trata de un estudio descriptivo, basado en un cuestionario autoadministrado mediante un formulario virtual con un total de 27 preguntas cumplimentado por personas de diferentes edades y sexo. Participaron 1032 personas de 50 municipios de la provincia de Misiones, entre los meses de diciembre de 2021 y junio del año 2022. Las variables estudiadas fueron edad, sexo, educación, práctica de deporte/actividad física, relación entre la actividad física como estrategia de prevención, tipos de consumos, tiempo y ocupación del tiempo libre. El trabajo se divide en tres secciones relacionada a el tipo de población que realizó la encuesta, tiempo destinado a realizar actividad física y la relación entre la actividad física y los consumos problemáticos.

- **Objetivo general**

El objetivo general de la encuesta fue conocer la relación entre la práctica de un deporte o actividad física como una herramienta de prevención de los consumos problemáticos y adicciones.

- **Objetivos específicos**

Sensibilizar a las personas por medio de la encuesta sobre los consumos problemáticos.
Reconocer cuales son los deportes o actividades mas recurrentes según rango etario y sexo.
Identificar consumos problemáticos asociados a las prácticas deportivas
Recabar información sobre la percepción de las personas en relación al consumo problemático y la actividad física.



INTRODUCCIÓN

Antes de compartir los resultados del presente estudio aclararemos que, entendemos el deporte como una actividad física con una estructura, o conjunto de normas acordadas, habilitando la competencia con uno mismo o con un adversario y que pueden variar dependiendo de los jugadores que participen y el deporte que se practique. La actividad física, según la OMS, refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Tanto el deporte como la actividad física son un hecho de tanta intensidad individual como de extensión social. Son juego, diversión, competencia y medios de desarrollo humano que ocupan el “tiempo” de las personas. Este tiempo de esparcimiento, permite el mejoramiento propio que se verá reflejado en los diferentes planos de la vida.



Los consumos problemáticos, según la ley 26.934: Art. 2° son aquellos consumos que —mediando o sin mediar sustancia alguna— afectan negativamente, en forma crónica, la salud física o psíquica del sujeto, y/o las relaciones sociales. Los consumos problemáticos pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas —legales o ilegales— o producidos por ciertas conductas compulsivas de los sujetos hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea diagnosticado compulsivo por un profesional de la salud.

La OMS reconoce a la actividad física como herramienta que ayuda a prevenir y tratar las enfermedades no transmisibles (ENT) la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.





LOS PRINCIPALES RESULTADOS DEL ESTUDIO



METODOLOGÍA



ASPECTOS DEMOGRÁFICOS DE LA POBLACIÓN ENCUESTADA.

Según los datos relevados, el **60 %** de los encuestados pertenece al género femenino

La edad de los encuestados abarca desde los 14 a 75 años, pudiéndose observar que el número de respuestas se incrementa entre los 20 y 50 años, siendo el promedio de edad en torno a los 41 años.

Que se fortalezca el deporte en los niños, niñas y adolescentes, así no tiene tiempo para pensar en las adicciones

(Encuestada, 36 años, Puerto Rico)

¿Sabías que?

Entre los 18 y 36 años de edad se concentra el 70% de los pacientes que buscan ayuda por estar transitando una adicción o consumo problemático, considerando ambos sexos. Si incluimos el grupo etario de 37 a 42 años, esta cifra incluye al 84% del total de los usuarios.(SEDRONAR)

NIVEL DE ESTUDIOS DE LA POBLACIÓN

Toda la población encuestada hizo o permanece en el trayecto institucional escolar en relación a la edad. más del 50% tiene estudios superiores completos correspondientes al ciclo terciario/universitario. En segundo lugar le sigue Terciario/Universitario Incompleto y luego Secundario Completo.

La edad de los encuestados abarca desde los 14 a 75 años, pudiéndose observar que el número de respuestas se incrementa entre los 20 y 50 años, siendo el promedio de edad en torno a los 41 años.

LOS ENCUESTADOS DICEN

Mayores espacios de competencia deportiva de todas las disciplinas y todas las edades.

Universal y de calidad.

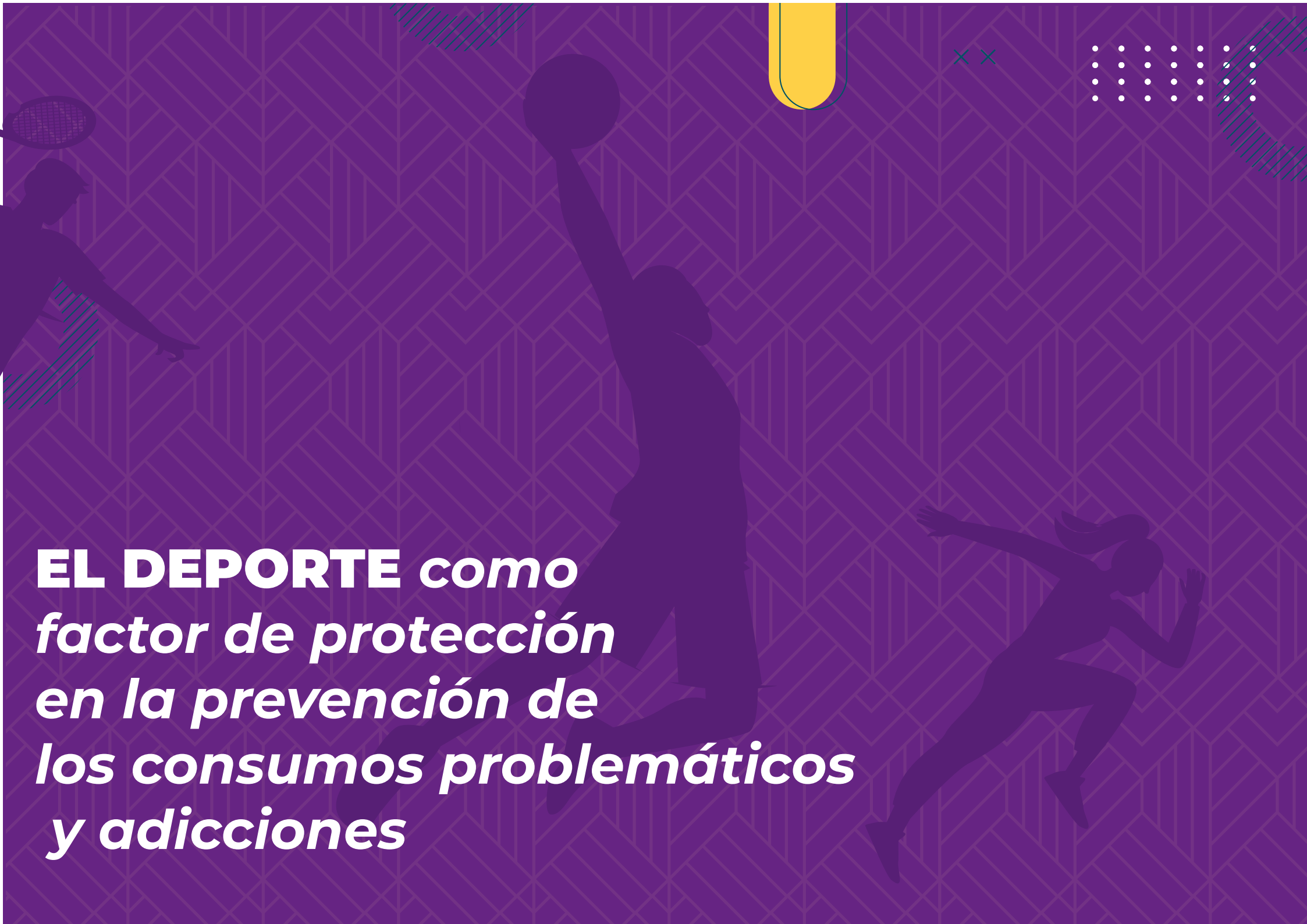
No gratuito sino que facilite o permita acceder por mérito u otro tipo similar.

Los colegios deberían ampliar los horarios deportivos.

Me gustaría que cerca de cada escuela se implemente una plaza saludable. Y se pueda usar en horario de clases con los chicos

¿Sabías que?

Uno de los principales factores de protección es la permanencia de los niños, niñas y adolescentes en el ámbito escolar. En un Informe sobre "Consumo problemático de sustancias previo ingreso al Instituto Correccional y de Menores UP- IV, elaborado por la Comisión Provincial de Prevención de la Tortura de la provincia de Misiones y el Observatorio Provincial de Drogas, usó conocer datos de las situaciones que atravesaron los jóvenes menores de edad en relación al consumo problemático de sustancias antes del ingreso a la Institución, es posible observar que el 91% de los jóvenes mencionaron haber abandonado la escuela y solamente el 11% de los jóvenes cuentan con primaria o secundaria completa, mientras que el 89% no ha completado los niveles correspondientes a la edad cronológica. Esta tendencia de abandono escolar se repite entre los pacientes que son atendidos o que realizan consulta en el centro Manantial..



EL DEPORTE *como factor de protección en la prevención de los consumos problemáticos y adicciones*

INTRODUCCIÓN

El deporte es esencial para colaborar con el trabajo de la prevención y abordaje de las adicciones, las sustancias psicoactivas (alcohol, nicotina, marihuana, cocaína, etc.) y ciertas conductas, por ejemplo, el juego patológico o comer compulsivamente, actúan en centros y circuitos muy primitivos del cerebro llamados circuitos de recompensa, que generan euforia, sedación o una sensación general de “falso” bienestar. Estas mismas sustancias o conductas adictivas también impiden que las personas afectadas puedan tomar buenas decisiones, optar racionalmente por lo que les conviene y controlar sus emociones o su accionar. Esto provoca que se prefiera las recompensas inmediatas del consumo a las recompensas de largo plazo, que les otorgarán mayor satisfacción y felicidad.

El uso repetido de esas sustancias o conductas crean un conjunto de señales que le impulsa al cerebro a querer repetir, con el propósito de lograr la misma sensación, como si le dijera “seguí haciendo eso”. Esa necesidad de repetir el consumo una y otra vez reside en el sistema límbico del cerebro, un área muy primitiva donde se almacenan muchas memorias de experiencias placenteras y de rituales asociados con las conductas adictivas. Este sistema límbico, cuando se estimula con sustancias legales o ilegales, produce emociones y sensaciones muy

primitivas lo que termina “convenciendo” a la corteza cerebral (donde residen los pensamientos racionales) que está muy bien consumir o jugar o comer en exceso. De esta manera, la persona que desarrolló una adicción preferirá consumir a desarrollar otras acciones que detengan el consumo y favorezcan la sobriedad. El cuerpo y el cerebro se habrán habituado a los procesos químicos que generan las adicciones y sin ellos se sentirán deprimidos, enfermos, ansiosos o irritados. Como consecuencia, la persona se implica en nuevos consumos para sentir que funciona “normalmente”, repitiendo esta pauta una y otra vez.

Cómo prevenir las adicciones con actividad física:

Es posible reponer el cuerpo y la mente del impacto destructivo de las adicciones y que, además, se puede utilizar para mantenerte libre del consumo en el largo plazo. “Cuando se hace ejercicio, se usa el cuerpo para curar el cerebro y hacer retroceder así la problemática de la adicción (...)”

La actividad física regular puede, de manera muy significativa, disminuir los síntomas físicos, psicológicos, sociales y espirituales que se experimentan en la recuperación temprana (lo que se conoce como Abstinencia Post-aguda). Por otra parte, un programa físico de entrenamiento va a ser un aliado importantísimo para prevenir las recaídas en el futuro.

No se debe ser un atleta olímpico ni hace falta vivir adentro de un gimnasio para eso, sólo buscar que la ejercitación sea hecha con regularidad. Lo importante es que cuando se hace ejercicio, se usa el cuerpo para curar el cerebro.

CANTIDAD DE TIEMPO (EN HORAS) DE USO DE LOS DISPOSITIVOS DE USO DIARIO

Los resultados arrojan que el 50% de los encuestados combina el uso de los dispositivos celular, computadora y televisión. El 26% dice usar sólo celular y 17% usa celular y computadora. Se puede observar que la mención al uso de celular está presente en el 98% de las respuestas.

¿Sabías que?

LOS ESPECIALISTAS DICEN:

Según la Academia Americana de Pediatría, el «screen time» o tiempo de pantallas en niños son las siguientes:

0 – 2 años: Nada de pantallas.

2 – 5 años: Entre media y una hora al día.

7 – 12 años: una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas.

12 – 15 años: Una hora y media. Mucho cuidado con las redes sociales
+ de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas. Que no haya interferencias en la vida familiar y social y el descanso nocturno

Existen las adicciones a las tecnologías. Las OMS reconoce el trastorno por videojuegos como un trastorno mental más y lo define como: “un comportamiento persistente o recurrente de juego” ya sea on line u off line.

EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PROBLEMÁTICAS EN LA POBLACIÓN RELEVADA.

Los resultados de la encuesta, indican que la mitad de los encuestados dice no consumir sustancias. Entre aquellos que sí admitieron consumir, la mayor parte indicó en primer lugar la preferencia por el alcohol y en segundo lugar, tabaco. En términos de policonsumo, la relación alcohol tabaco es la más mencionada. Sin embargo dentro de las 8 situaciones que presentan policonsumo, el alcohol está presente en 6 mientras que la marihuana en 7

LOS ENCUESTADOS DICEN

"Me parece un tema muy interesante, ya que el deporte demanda disciplina. Y en muchas ocasiones, movidos por el entusiasmo (por el deporte que hacemos), lleva a no consumir nada que dañe mi cuerpo y por ende afecta mi rendimiento deportivo, control sobre las horas de descanso para poder dejar que mi cuerpo se reponga."

¿Sabías que?

El deporte es un factor de prevención de consumos problemáticos porque desarrolla en la persona disciplina, paciencia, liderazgo, comprensión, tolerancia, respeto a las reglas, valor de la cooperación, tolerancia a la frustración, trabajar por objetivos comunes; incrementa la seguridad en uno mismo, habilidad para llegar a acuerdos y una buena ocupación del tiempo libre.

Cristina Nakatsuka

Licenciada en Química Farmacéutica. Área Prevención de Dopaje

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LAS ADICCIONES.

El **96%** de los encuestados opina que la actividad física es una herramienta de prevención, cómo factor de protección en todos los niveles de la vida de una persona.

LOS ENCUESTADOS DICEN

“Las actividades deportivas y/o artísticas son primordiales para mantenerse en buen estado de salud, son factores protectores que disminuyen la posibilidad de que las personas ingresen a las adicciones. Apuntar a estas actividades para evitar el tiempo ocioso sobre todo en niños/ñas y adolescentes.”

¿Sabías que?

“El deporte me proporciona la oportunidad de aprender cosas nuevas y aptitudes diferentes”

Kejon Trott

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ENTORNO FAMILIAR



La familia como entorno afectivo primario, es considerada por el **91%** de los encuestados como importante en el acompañamiento para poder realizar y sostener una actividad física/deporte.

LOS ENCUESTADOS DICEN

“Considero que hacer deporte es importante para cada una de las personas, ya sea porque ayuda en la salud como en el desarrollo personal y por ello es necesario el acompañamiento de la familia”.

¿Sabías que?

Los resultados positivos que la actividad física produce en la persona que lo practica, puede re significarse como beneficio indirecto para el entorno, y ejemplo a seguir para aquellos integrantes de la misma que aún no lo hicieran

EXPECTATIVAS SOBRE DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTES

Más del **50%** de los encuestados considera que la actividad física “mejora la salud” y “fortalecer la autoestima”.



LOS ENCUESTADOS DICEN

“Me parece sumamente importante incentivar a la sociedad a realizar deportes y más aún para prevenir adicciones sobre todo con adolescentes”.

¿Sabías que?

En la Argentina, el 55% de la población es sedentaria, según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2013) del Ministerio de Salud de la Nación. En adolescentes de 13 a 15 años, por su parte, menos del 20% realiza la actividad física sugerida para su edad.

Según la OMS, a nivel global, uno de cada cinco adultos y cuatro de cada cinco adolescentes (entre 11 y 17 años) no realiza suficiente actividad física.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LA ACTUALIDAD



Al momento de la encuesta el **74%** de los encuestados dijo realizar algún deporte/actividad física

LOS ENCUESTADOS DICEN

Consideró al deporte como otra herramienta de educación, nos enseña a trabajar en equipo, a ser disciplinado, mantener una alimentación adecuada, etc.

¿Sabías que?

“El deporte tiene un aspecto muy hermoso. Le enseña a uno que lo importante no es ganar o perder. Lo que importa es jugar bien. Eso se llama espíritu deportivo. Otros podrán salir victoriosos; no existe la envidia. Uno puede felicitarlos, y celebrar su triunfo”.

-Osho Rajneesh-

CANTIDAD DE TIEMPO QUE INVIERTE EN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN HORAS POR DÍA

La mayor parte de los encuestados dice destinar entre **1** y **2** horas de actividad física/deporte por día.

LOS ENCUESTADOS DICEN

Considero que es sumamente importante y enriquecedor para la vida el hacer deporte o actividad física, si pudiera dedicaría más tiempo. por ahora le dedico 6 horas semanales.”



¿Sabías que?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que “los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.”

LUGARES ELEGIDOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTES EN SU PRÁCTICA ACTUAL.

Respecto a los espacios elegidos para la práctica deportiva, el **57%** lo hace en instalaciones privadas (gimnasios, clubes, etc.). En espacios públicos abiertos como plazas, costanera etc.) el **24%**. Y en instalaciones públicas como polideportivos/playones por ejemplo, sólo el **14%**. Un **4%** dice realizar actividad física en su casa.

¿Sabías que?

De acuerdo con las últimas estadísticas de IHRSA (la International Health, Racquet and Sportsclub Association) para Latinoamérica, en Argentina hay en funcionamiento alrededor de 7900 gimnasios y clubes deportivos a los que asisten alrededor de 2,8 millones de personas, que representan 6,8% de la población total del país.



LOS ENCUESTADOS DICEN

Soy Arquitecta especialista en Espacios Deportivos, y se debería pensar más en el mantenimiento de las instalaciones deportivas. Las instituciones deportivas deben profesionalizarse. La Actividad Física es Salud.

ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTE: SÓLO O EN COMPAÑÍA?



el **86 %** de las encuestadas mencionan que prefieren realizar deportes o actividades físicas en compañía, sea de un amigo/a o familiar.

“Los beneficios de reunirse con amigos y colegas y hacer alguna rutina física rinde dividendos más allá del ejercicio solo”, dice Dayna Yorks (investigadora de la Universidad de Nueva Inglaterra, Estados Unidos) basandose en resultados de un estudio junto al Colegio de Medicina Osteopática en estudiantes de medicina seleccionados, por altos niveles de estrés, a participar de un programa de ejercicios de doce semanas: unos en grupo y otros en solitario. los que se ejercitaron acompañados mostraron mejoras significativas en las tres medidas de calidad de vida: mental (12,6 por ciento), física (24,8) y emocional (26). Además, se vio una reducción del 26,2 por ciento en sus niveles de estrés percibidos.

“Es importante insistir en que las madres y los padres no deben limitarse únicamente a llevar y traer a los hijos e hijas a practicar deporte, sino que la participación conjunta es más enriquecedora, ya que, además de ser una fuente de salud física (mejora cardiovascular, prevención de enfermedades, mejoría en resistencia y fuerza muscular, etc.) y psicológica (aumenta la autoestima, mejora la psicomotricidad, favorece la autonomía y potencia las relaciones sociales), las actividades deportivas favorecen la oportunidad de que los miembros de la familia tengan diálogos divertidos e importantes a la vez”.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández Dr. Juan Luís Martín Ayala
(Centro Universitario de Psicología de la Familia)

De los encuestados que dicen realizar actividad física/deporte actualmente,

el **50%**, participó de un “**3er tiempo**”.

Más de la mitad define este tiempo como “**una forma de distenderse**”.

Y el **24%** menciona **el consumo de alcohol y tabaco** durante el mismo.

× ×

• ¿Qué es el Tercer tiempo?

Es una tradición que surgió en el rugby en la que los jugadores de los dos equipos, que durante ochenta minutos lucharon con todas sus fuerzas sobre el campo, se juntan tras el partido para compartir y socializar, bebiendo y comiendo...Con el ritual, que se conoce en Francia como "troisième mi-temps" y en los países de habla anglosajona como "third half", se busca resaltar el juego limpio suavizando las asperezas que pudieron surgir en el campo.

En nuestra provincia, esta práctica atraviesa todos los juegos deportivos en equipo.



Entre los encuestados, dentro del grupo que no realiza actualmente actividad física o práctica de deporte,

el **87%** manifiesta la intención de que sí le gustaría hacerlo.

Ante la pregunta de por qué no pueden hacerlo, **"la falta de tiempo"** es la principal causa mencionada.



× ×

Tercera Encuesta Nacional
de Factores de Riesgo
Desde la Fundación Cardiológica
Argentina (FCA) destacaron que :



"la falta de tiempo es la principal barrera referida para la realización de actividad física". "Los beneficios de realizar actividad física a cualquier edad y de manera regular son indudables.

