



**Universitat de les  
Illes Balears**

*FACULTAD DE EDUCACIÓN*

**MEMORIA DEL TRABAJO FINAL DE GRADO**

# LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN EL TRATAMIENTO DE LAS PERSONAS DROGODEPENDIENTES

**Carlos Fernández Robles**

**Grado de Educación Social**

*Año académico 2021 - 2022*

Trabajo tutelado por: Antonio Casero Martínez

Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación

Se autoriza a la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con finalidades exclusivamente académicas y de investigación	AUTOR		TUTOR	
	SÍ	NO	SÍ	NO
	X			



## **RESUMEN**

En este trabajo se presenta una revisión bibliográfica sobre el impacto que tiene el deporte en el tratamiento de las personas drogodependientes, es decir, cómo afecta esta práctica deportiva positivamente en las personas usuarias y los beneficios que les reporta, que son muchos. El objetivo de este trabajo es analizar los documentos más relevantes acerca de la temática y poner de manifiesto todas las aportaciones que reporta el deporte. En general, el deporte aporta grandes beneficios en materia de salud física, pero también mental. Además, ayuda a las personas drogodependientes a recuperar habilidades sociales, reducir síntomas de enfermedades mentales o conseguir un estilo de vida más saludable, entre otras. Pondré de relevancia mi experiencia en Proyecto Hombre Baleares, en donde he podido ver la importancia de practicar deporte y cómo les afecta positivamente en su proceso terapéutico y en su día a día una vez tengan el alta terapéutica.

**Palabras clave:** drogodependientes, deporte, beneficios, tratamiento

## **ABSTRACT**

This paper presents a bibliographic review on the impact that sport has on the treatment of drug addicts, that is, how this sport affects positively in the users and the benefits it brings them, which are many. The objective of this work is to analyze the most relevant documents on the subject and highlight all the contributions that sport reports. In general, sport contributes great benefits in terms of physical health, but also mental. In addition, it helps drug addicts to recover social skills, reduce symptoms of mental illness or achieve a healthier lifestyle, among others. I will highlight my experience in Proyecto Hombre Baleares where I have been able to see the importance of practicing sports and how it affects them positively in their therapeutic process and in their day to day once they have the therapeutic discharge.

**Keywords:** drug addicts, sport, benefits, treatment

## ÍNDICE

<b>1.</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Justificación.....</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Objetivos.....</b>	<b>5 -6</b>
<b>4.</b>	<b>Metodología.....</b>	<b>6</b>
<b>4.1.</b>	<b>Estrategia de búsqueda.....</b>	<b>6 - 10</b>
<b>4.2.</b>	<b>Criterios de inclusión y exclusión.....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Contextualización.....</b>	<b>10</b>
<b>5.1.</b>	<b>Concepto de deporte/ejercicio físico y droga .....</b>	<b>10 - 13</b>
<b>5.2.</b>	<b>Leyes locales, nacionales o europeas.....</b>	<b>13 - 14</b>
<b>5.3.</b>	<b>Relación del deporte con el ámbito de las ciencias sociales/ Importancia del deporte.....</b>	<b>14 - 15</b>
<b>5.4.</b>	<b>Beneficios que aporta el deporte al ser humano.....</b>	<b>15 - 16</b>
<b>5.5.</b>	<b>Las drogas en la sociedad española. Prevalencia del consumo en España y en las Islas Baleares.....</b>	<b>16 - 19</b>
<b>5.6.</b>	<b>Experiencia personal en Proyecto Hombre con el deporte.....</b>	<b>19 - 23</b>
<b>6.</b>	<b>Resultados.....</b>	<b>23 - 30</b>
<b>7.</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>30 - 31</b>
<b>8.</b>	<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>31 - 33</b>
<b>9.</b>	<b>Anexos (fichas técnicas).....</b>	<b>33 - 70</b>

## **INTRODUCCIÓN**

La revisión sistemática tiene el objetivo de estudiar y conocer todos los documentos de una temática concreta, en mi caso, el uso del deporte en personas drogodependientes. Este estudio se llevará a cabo mediante diferentes bases de datos, como son Google Académico, Scopus, Ebsco o Web of science, entre otras. Para así tener más rigor científico a la hora de elaborar este proyecto y en donde hay una cantidad enorme de documentos para mirar y poder extraer la documentación necesaria y oportuna para elaborar el trabajo.

Al realizar, una búsqueda extensa de estudios relacionados con la práctica deportiva en personas drogodependientes, se llega a la siguiente pregunta de estudio establecida para la presente revisión sistemática es la siguiente: *¿El deporte es eficaz para superar la drogadicción?*

El objetivo principal de la presente revisión es analizar los diferentes programas y estudios de intervenciones con prácticas deportivas y verificar su eficacia con las personas drogodependientes.

## **JUSTIFICACIÓN**

La elección del tema a trabajar en este Trabajo de Fin de Grado parte del interés personal que tengo acerca de la utilización del deporte para poder superar las adicciones a cualquier sustancia tóxica, ya sean drogas legales o drogas ilegales. También, a raíz de mi experiencia profesional en Proyecto Hombre, donde el deporte es uno de los objetivos que más inculcamos a los/as usuarios/as.

## **OBJETIVOS**

Respecto a los objetivos que quiero conseguir con esta revisión bibliográfica de mi trabajo son los siguientes:

Objetivos generales:

- Identificar aquellos estudios más relevantes relacionados con la temática.
- Describir los procesos de la interacción del deporte respecto al consumo de sustancias psicoactivas.

Objetivos específicos:

- Conocer los beneficios que genera el deporte
- Describir la evolución y la historia del deporte y de las drogas
- Determinar el impacto que tiene el deporte en el colectivo de personas drogodependientes
- Conocer los recursos disponibles sobre el deporte

## **METODOLOGÍA**

### **ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA**

La revisión sistemática es ‘ un artículo de «síntesis de la evidencia disponible», en el que se realiza una revisión de aspectos cuantitativos y cualitativos de estudios primarios, con el objetivo de resumir la información existente respecto de un tema en particular.’ (Manterola, C, 2013).

La presente revisión sistemática se realiza a través de la base de datos Scopus, principalmente. Se considera esta base de datos la más adecuada para llevar a cabo la revisión sistemática debido a que facilita el hecho de establecer los criterios de exclusión a la hora de hacer la búsqueda. Además, se consultan diferentes bases de datos como EBSCO, Web of Science y Google Académico. Se han utilizado descriptores lógicos ( Drogas, Personas Drogodependientes, Deporte, Educación en Salud y Actividad Física) y un único operador booleano: AND, para ejecutar la búsqueda de forma ordenada y eficaz. Posteriormente, se realizó una revisión de la literatura teniendo en cuenta la relevancia del título de los documentos y si el resumen se aplicaba a la temática en cuestión.

La población específica a la que se enfoca la presente revisión sistemática son las personas drogodependientes. Los eventos de interés de la revisión son: número de personas drogodependientes, cantidad de deportes, resultados de los programas de intervención especializados, estudios sobre la temática, entre otros aspectos.

La primera ecuación de búsqueda que se realiza es (Health Education AND drugs addicts), escrita en la base de datos Scopus, de la cual nos salen 333 documentos. Tras la primera búsqueda, se establece el criterio de haberse realizado en los últimos 5 años, es decir, del

2017 al 2022 (ambos incluidos). Tras establecer estos límites, se reducen los documentos a 46. Para delimitar la búsqueda se establece también el límite de relacionarse con el ámbito de las ciencias sociales y psicología, reduciendo así el número de documentos a 18. Finalmente, el desglose de los siguientes documentos por idioma de publicación es el siguiente: los 18 documentos se encuentran publicados en inglés. Siendo así la figura de búsqueda: TÍTULO-ABS-CLAVE ( salud Y educación Y drogas Y adictos ) Y ( LIMITE A ( PUBYEAR , 2022 ) O LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2021 ) O LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2020 ) O LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2019 ) O LIMITADO A ( PUBYEAR , 2018 ) O LIMITADO A ( PUBYEAR , 2017 ) ) Y ( LIMITADO A ( SUBJAREA , "PSYC" ) O LIMITADO A ( SUBJAREA , "SOCI" ) ).

La segunda ecuación de búsqueda es (Health Education AND drogas) , escrita en la base de datos SCOPUS, de la cual nos salen 137 documentos. Tras la primera búsqueda, se establece el primer criterio, que es que se ha tenido que publicar durante los últimos 5 años, dejando así el número de documentos en 31. Tras establecer el primer criterio, el segundo criterio es que tiene que pertenecer al ámbito de las ciencias sociales y el de la psicología, de los cuales solo hay 14. Finalmente, el desglose de los siguientes documentos por idioma de publicación es el siguiente: 7 en portugués, 6 en inglés y 3 en español. Siendo la figura de búsqueda de la siguiente manera: ( TÍTULO-ABS-CLAVE ( salud Y educación Y drogas ) Y ( LIMITE A ( PUBYEAR , 2022 ) O LIMITE A ( PUBYEAR , 2021 ) O LIMITE A ( PUBYEAR , 2020 ) O LIMITE A ( PUBYEAR , 2019 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2018 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2017 ) ) Y ( LIMITADO A ( SUBJAREA , "SOCI" ) O LIMITADO A ( SUBJAREA , "PSYC" ) )

La tercera ecuación de búsqueda que se realiza es (Sports AND drugs addicts), de la cual nos salen 11.000 documentos. Tras la primera búsqueda, el primer criterio a adoptar es que se tiene que haber publicado durante los 5 últimos años, quedando así el número en 4.150. Ya que esta vez se trata de la base de datos Google Académico, un nuevo criterio que adopto es revisar solo las 5 primeras páginas de búsqueda que resultan, revisando así los 50 primeros documentos. Tras la revisión de estos 50 documentos, de acuerdo a la temática del trabajo, sólo 22 documentos hablan del deporte y las drogas.

La cuarta ecuación de búsqueda que se realiza es (sports AND drugs addicts), escrita en la base de datos SCOPUS, de la cual aparecen un total de 59 documentos. Tras aplicar el primer criterio, que es que tiene que haber sido publicado durante los últimos 5 años, el número de documentos se reduce a 18. Tras revisar los 18 documentos, según el título de cada uno, sirven 8 de ellos. Finalmente, el desglose de estos documentos por idiomas es el siguiente: 5 en inglés, 2 en español y 1 en chino. La figura de búsqueda queda de la siguiente manera: TÍTULO-ABS-CLAVE ( deportes Y drogas Y adictos ) Y ( LIMITADO A ( PUBYEAR , 2022 ) O LIMITADO A ( PUBYEAR , 2021 ) O LIMITADO A ( PUBYEAR , 2020 ) O LIMITADO A ( PUBYEAR , 2019 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2018 ) O LÍMITE A ( PUBYEAR , 2017 ) )

Se han repetido las ecuaciones de búsqueda: a) "Health education AND drugs addicts", b) "Health education AND drogas", c) "Sports AND drugs addicts" en las bases de datos EBSCO y Web of Science y ninguna de las dos encuentra resultados adecuados para la temática en cuestión.

Por una parte, la base de datos EBSCO, por ejemplo, traduce estos títulos de otra forma distinta, es decir, con la ecuación de búsqueda Sports AND drugs addicts, lo traduce como: "adictos al deporte y las drogas". He probado de multitud de formas distintas cambiar la ecuación de búsqueda con otras palabras para encontrar, pero no ha habido manera.

Referente a la web Web of Science, esta web pongo cualquier búsqueda y no encuentra ningún resultado, al igual que con EBSCO, he probado muchas formas para que me encontrase algún documento, pero tampoco ha habido resultado ninguno. Al igual que con la base de datos, RED (Revista Española de Drogas) en la que no han surgido documentos relacionados con mi temática.

También se ha probado las diferentes ecuaciones de búsqueda en otra base de datos: Google Académico. Esta base de datos, ha encontrado los mismos documentos para todas las ecuaciones distintas, por lo tanto solo ha servido para encontrar unos 25 documentos relacionados con la temática.

En definitiva, en la primera búsqueda (sin haber aplicado ninguno de los criterios), en el conjunto de las 4 distintas ecuaciones de búsqueda, se han encontrado un total de 11.529

documentos. Tras aplicar el primer criterio, (haberse publicado durante los últimos 5 años, es decir, del 2017 al 2022 ambos incluidos) en todas las ecuaciones, el número de documentos se reduce drásticamente hasta los 4245. A su vez, se aplicó el segundo criterio, que es que tiene que pertenecer al ámbito de las ciencias sociales y de la psicología, el número de documentos se ubica así en 75. De estos 75 documentos, 40 de ellos se encuentran en acceso abierto, es decir, que se pueden descargar y leerlos cómodamente para todos los públicos. A continuación, se realiza una ficha técnica para cada uno de los 40 documentos seleccionados.

**TABLA 1. Bases de datos analizadas y documentos encontrados (%).**

<b>BASES DE DATOS</b>	<b>TOTAL ARTÍCULOS</b>	<b>% TOTAL</b>	<b>ACCESO ABIERTO</b>	<b>% TOTAL</b>
SCOPUS	19	44,18%	17	45,94%
Web of Science	0	0	0	0
EBSCO	0	0	0	0
Google Académico	24	55,81%	20	54,05%
RED (Revista Española de Drogas)	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 2. Documentos según el año publicado (%)**

<b>AÑO</b>	<b>DOCUMENTOS</b>	<b>% TOTAL</b>
2017	8	22,85%
2018	3	8,57%
2019	7	20%
2020	10	28,57%
2021	5	14,28%
2022	2	5,71%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 3. Documentos según el idioma (%)**

<b>IDIOMA</b>	<b>DOCUMENTOS</b>	<b>%TOTAL</b>
Español	20	57,14%
Inglés	7	20%
Brasileño	5	14,28%
Chino	2	5,71%
Bosnio	1	2,85%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

A la hora de establecer criterios de inclusión y exclusión para la realización de la búsqueda, se establecen los siguientes criterios para centrar la búsqueda en los documentos importantes y relevantes para esta revisión.

Los criterios de inclusión son:

- Presencia de deporte y drogas
- Personas drogodependientes, independientemente de la edad
- Estudios enfocados en la intervención del deporte en las personas drogodependientes

En cambio, los criterios de exclusión son:

- Se ha realizado hace más de 5 años.
- No pertenece al ámbito de las ciencias sociales, ni el ámbito de la psicología
- No contiene las palabras clave: deporte, drogas, personas drogodependientes, educación para la salud.

### **CONTEXTUALIZACIÓN**

#### **CONCEPTO DE DEPORTE/EJERCICIO FÍSICO Y DROGA (USO, ABUSO, DEPENDENCIA)**

El deporte es, según la Carta Europea del Deporte (2021): “se entiende por deporte cualquier forma de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”.

Según afirman los expertos de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), no existe ninguna otra estrategia que produzca tantos y tan importantes efectos beneficiosos sobre la salud como la actividad físico - deportiva.

De acuerdo, con lo que dice Polanco, et al. (2021), el utilizar ejercicio, en especial, aeróbico y en compañía de otras personas, mejora las relaciones interpersonales y permite adquirir mayores habilidades sociales; asimismo, se generan cambios en la autoestima, la ansiedad y la calidad de vida.

Como bien sostiene la SEMED (2022) , en su artículo: “ La actividad física para la mejora de la salud”, el ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en: capacidades funcionales y forma física relacionada con la salud; salud ósea, prevención de la osteoporosis y fracturas relacionadas; prevención de las lesiones de articulaciones y tratamiento de artrosis; dolor lumbar y dolor de cuello y hombros; obesidad; enfermedades cardiovasculares; diabetes mellitus no insulino dependiente (DMIND); síndrome metabólico; cáncer; salud mental y calidad de vida relacionada con la salud.

Centrándome en el último beneficio mencionado anteriormente, es el beneficio que persiguen las personas drogodependientes a la hora de la utilización del deporte en su tratamiento terapéutico. Este hecho, se corrobora con otro artículo de la SEMED, titulado: “ Ejercicio físico”, que explican que:

“ El ejercicio físico contribuye al abandono de los hábitos tóxicos, en especial el tabaco, mantenimiento de dietas equilibradas y al menor consumo de alcohol. Resulta incompatible llevar a cabo un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida. El porcentaje de fumadores entre la población físicamente activa es sensiblemente más bajo que entre sedentarios.”

El consumo de sustancias tóxicas, se realiza la mayoría de veces para socializar con otras personas, aunque la realidad se aleja mucho de este planteamiento. Este consumo provoca

grandes deterioros en todo el organismo, tanto a nivel personal, social, cognitivo, comportamental. Para entender mejor esto, hay que entender primero que significa el concepto de droga, para luego introducir los 3 conceptos distintos vinculados al consumo de sustancias: uso, abuso y dependencia.

Según la Infodrogas (2022), hace dos definiciones acerca del significado de droga, una hecha por la RAE (Real Academia Española) y por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

“Por una parte, la RAE define droga como: Es cualquier “sustancia mineral, vegetal o animal, que se emplea en la medicina, en la industria o en las bellas artes”. En su segunda acepción, droga es cualquier “sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.” Por otra parte, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.”

La clasificación de las drogas más conocida es la que hace la OMS, que ha agrupado las drogas según sus efectos sobre el sistema nervioso central. De acuerdo con este criterio, las drogas pueden ser: Depresoras, Estimulantes y Alucinógenas/ Psicodélicas.

- **Depresoras:** Son aquellas que disminuyen o retardan el funcionamiento del sistema nervioso central. Producen alteración de la concentración y en ocasiones del juicio; disminuyen la apreciación de los estímulos externos y provocan relajación, sensación de bienestar, sedación, apatía y disminución de la tensión. Son consideradas drogas depresoras el alcohol, los barbitúricos, los tranquilizantes y el opio y sus derivados (morfina, codeína, heroína, metadona).
- **Estimulantes:** Son drogas que aceleran la actividad del sistema nervioso central provocando euforia, desinhibición, menor control emocional, irritabilidad, agresividad, menor fatiga, disminución del sueño, excitación motora, inquietud. Dentro de este grupo se incluyen la cocaína, los estimulantes de tipo anfetamínico y la mayor parte de las sustancias de síntesis y de las nuevas sustancias psicoactivas.
- **Alucinógenas / Psicodélicas:** Se caracterizan por su capacidad de producir distorsiones en las sensaciones y alterar marcadamente el estado de ánimo y los

procesos de pensamiento. Incluyen sustancias de una amplia variedad de fuentes naturales y sintéticas, y son estructuralmente diferentes

## **LEYES LOCALES, NACIONALES O EUROPEAS**

La Ley 14/2006, de 17 de octubre, del Deporte de las Illes Balears, sostiene en el BOE en el artículo 3 lo siguiente:

1. La actividad física y el deporte son funciones sociales que contribuyen al desarrollo y a la formación integral de las personas y a la mejora de su calidad de vida.
2. La consideración del deporte como función social se fundamenta en el reconocimiento de los siguientes valores cuya práctica comporta:
  - a. La dimensión educativa y formativa, que propicia el desarrollo completo y armónico del ser humano.
  - b. La contribución a la adquisición de hábitos saludables en las personas y a la mejora de la salud pública de la población.
  - c. La aportación a la generación de actitudes y compromisos cívicos y solidarios.
  - d. La trascendencia como factor que contribuye a la cohesión e integración social en una comunidad.
  - e. La significación como motor de desarrollo económico y del bienestar colectivo en un territorio.

También, en el mismo BOE, se plantean una serie de objetivos y finalidades relacionados con beneficios del deporte en los colectivos más vulnerables. En su artículo 5, los objetivos y las finalidades de las políticas deportivas de las administraciones públicas de las Illes Balears son las siguientes:

- a) Fomentar, ordenar, promover y difundir el conocimiento del deporte, y de cualquier actividad física basada en la mejora y la protección de la salud
- b) Velar por la consecución de una práctica deportiva saludable.
- c) Promover el deporte en todos los ámbitos y facilitar los medios que permitan su práctica, con el fin de obtener una mejor calidad de vida y un mayor bienestar social, así como también un hábito beneficioso para la salud.
- d) Reconocer el deporte como elemento básico integrante de nuestra cultura y desarrollar las modalidades deportivas autóctonas propias de las Illes Balears.

- e) Formular, promover y ejecutar programas especiales para la educación física y deportiva de las personas con discapacidad y de los sectores sociales más desfavorecidos, para que cualquiera tenga más facilidades y oportunidades de practicar el deporte y, mediante éste, adquiera una mayor sensibilidad social y cultural.

Estos dos artículos de la Ley de las Islas Baleares, demuestran la importancia del deporte y como este genera beneficios necesarios para una mejor calidad de vida.

## **RELACIÓN DEL DEPORTE CON EL ÁMBITO DE LAS CIENCIAS SOCIALES**

### **IMPORTANCIA DEL DEPORTE**

Hoy en día, la práctica del deporte y la actividad física se ha incrementado exponencialmente en los últimos años, aumentando también la práctica en lugares abiertos y no en clubs o en instalaciones cerradas. Por ello, es importante utilizar el interés actual de la población que genera el deporte para abrir la posibilidad de utilizarlo como un medio de inclusión y apoyo a colectivos en riesgo de exclusión, en este caso a las personas drogodependientes, de manera que el deporte les proporcione los valores y habilidades de las que en muchas ocasiones carecen. En muchas ocasiones, las personas drogodependientes intentan satisfacer sus necesidades con situaciones relacionadas con conductas antisociales, debido al ambiente en el que se desarrollan. Así, se puede usar la actividad deportiva como una forma alternativa de suplir las necesidades de los drogodependientes de forma prosocial e inclusiva, es decir, cambiar sus actividades lúdicas negativas por otras que les aporten cualidades de las que se puedan aprovechar de manera eficaz y positiva para su vida.

Esto se confirma con una entrevista hecha a un estudiante de Educación Social de la Universidad de Valencia (Blog de Educación Social, 2014), en la que en una entrevista sostiene lo siguiente:

– ¿Qué importancia tiene para ti la educación en el deporte para un educador social?

“La práctica deportiva está estrechamente relacionada con la educación social ya que la educación a través del deporte reporta gran cantidad de beneficios físicos y psicológicos a la vez que se establecen metas de superación personal y se trabajan de manera continua valores

fundamentales imprescindibles para el desarrollo de la persona como son el compañerismo, la solidaridad, el respeto por los compañeros, contrincantes, moderadores, etc. Practicar deporte dota al educador social de una serie de herramientas educativas que puede aplicar en su ámbito laboral.”

## **BENEFICIOS PRINCIPALES DEL DEPORTE**

Todo el mundo sabe que el ejercicio físico aporta grandes beneficios al organismo del ser humano y prueba de ello es lo que mantiene Eurofitness (2022):

**TABLA 4. Beneficios físicos y mentales que aporta el deporte al ser humano**

<b>Beneficios físicos del deporte</b>	<b>Beneficios mentales del deporte</b>
Mejora la forma física y la resistencia	Reduce el estrés
Regula la presión arterial	Favorece el sueño
Ayuda a mantener una buena densidad ósea	Ayuda a combatir la ansiedad
Mejora la flexibilidad	Mejora la autoestima
Fortalece músculos, tensiones, ligamentos y articulaciones	Disminuye la agresividad y la ira
Ayuda a perder peso	Reduce la ansiedad y la angustia
Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2	Combate la depresión
Fortalece el corazón y mejora la salud cardiovascular	Mejora la concentración y la memoria (Alzheimer)
Mejora la condición aeróbica	Aumenta el estado de alerta
Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer como, por ejemplo, cáncer de mama o cáncer de pulmón	Evita el aislamiento social y mejora las relaciones con los demás
Evita la osteoporosis	Ayuda a ser más productivo
Fortalece el sistema inmunológico	Mejora el humor
Ayuda a controlar el colesterol	Es útil para controlar y combatir las adicciones
Mejora la digestión	

Regula el ritmo intestinal	
Nos hace más fuertes	
Aumenta la esperanza de vida	

Fuente: Eurofitness (2022). Elaboración propia

Dicho esto, vemos como el deporte aporta grandes beneficios importantes, y de los cuales se pueden beneficiar todos los colectivos humanos que están en riesgo de exclusión social o son más vulnerables, ya sean adolescentes, personas inmigrantes, personas mayores, personas con diversidad funcional o como en el caso que me interesa, las personas drogodependientes.

### **LAS DROGAS EN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA. PREVALENCIA DEL CONSUMO EN ESPAÑA Y LUEGO CONCRETAR EN LAS ISLAS BALEARES (EDAD INICIO, CONSUMO POR MES Y AÑO, DROGA MÁS CONSUMIDA...)**

Para entender mejor la problemática a la que se enfrenta la sociedad frente a la adicción de sustancias psicoactivas, el informe de EDADES (2021) confirma que la edad de inicio de consumo de las diferentes drogas según el género de la persona en España es:

**TABLA 5. Edad media de inicio en el consumo de distintas sustancias psicoactivas en la población de 15-64 años, según género. España, 2019/2020.**

<b>DROGA</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>
Tabaco	16,3	16,8
Alcohol	16,2	17,2
Cannabis	18,1	19,1
Inhalables	21,4	21,5
Anfetaminas	20,5	20,7
Alucinógenos	21,1	21,5
Cocaína en polvo	21,0	21,5
Éxtasis	20,7	20,9
Cocaína polvo y/o base	21,0	21,5

Setas mágicas	22,4	21,3
GHB	23,4	24,7
Heroína	22,0	25,0
Metanfetaminas	23,1	23,7
Cocaína base	21,9	21,4
Hipnosedantes sin receta	30,2	31,0
Hipnosedantes con/sin receta	34,0	34,7

Fuente: : OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES). Elaboración propia

Además, hay que saber con qué frecuencia los hombres y mujeres consumen drogas, por eso, gracias al informe EDADES (2021), se confirma lo siguiente:

**TABLA 6. Prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas de hombres y mujeres alguna vez en la vida, en los últimos 12 meses y en los últimos 30 días. En el año 2019**

DROGA	Alguna vez en la vida		Últimos 12 meses		Últimos 30 días	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Tabaco	74,9	65,1	44,4	34,2	41,5	32,0
Alcohol	95,5	90,4	82,7	71,6	72,0	53,9
Hipnosedantes con/sin receta	18,3	26,8	9,1	14,7	6,5	10,7
Hipnosedantes sin receta	3,0	3,1	1,3	1,2	0,6	0,4
Cannabis	46,3	28,7	14,6	6,3	11,4	0,7
Éxtasis	7,5	2,4	1,4	0,4	0,6	0,1
Alucinógenos	8,2	2,8	1,0	0,2	0,2	0,1
Anfetaminas / speed	6,5	2,0	0,9	0,4	0,4	0,2
Cocaína en polvo y/o base	16,4	5,9	4,1	1,0	2,0	0,3

Cocaína en polvo	16,1	5,7	4,0	0,9	1,9	0,3
Cocaína en base	2,1	0,8	0,3	0,1	0,2	0,0
Setas mágicas	5,3	1,7	0,6	0,1	0,2	0,1
Metanfetaminas	1,8	0,5	0,4	0,2	0,1	0,0
GHB	1,5	0,3	0,2	0,0	0,1	0,0
Heroína	1,2	0,3	0,1	0,0	0,1	0,0
Inhalables volátiles	1,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,0

Fuente: OEDA. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES). Elaboración propia

Vemos claramente, una tendencia mayoritaria de los hombres a consumir drogas frente a las mujeres. Sólo las mujeres superan a los hombres en el consumo de las drogas: en hipnosedantes con y sin receta. Se destaca la gran diferencia que hay entre la frecuencia consumida de los hombres frente a las mujeres en las siguientes drogas: cocaína en polvo y cocaína en base, al igual que en el cannabis, donde las cifras multiplican a las de las mujeres.

Respecto a la comunidad autónoma en la que nos encontramos, las Islas Baleares, el PADIB (2021), publica el informe de EDADES sobre las Islas.

**TABLA 7. Prevalencia del consumo de drogas en Islas Baleares por género en los últimos 12 meses (%)**

DROGA	Últimos 12 meses	
	Hombre	Mujer
Alcohol	85,7	71,2
Tabaco	49,8	43,8
Cannabis	25,8	14,8
Hipnosedantes	11	14
Analgésicos opioides	7	11,5
Cigarillos electrónicos	4,3	4,6
Cocaína	4,8	0,9
Éxtasis	2,2	0,5

Fuente: PADIB. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES). Elaboración propia

**TABLA 8. Diferencia de la prevalencia de consumo de drogas en Islas Baleares y España en los últimos 12 meses (%)**

DROGA	Últimos 12 meses	
	Islas Baleares	España
Alcohol	78,6	77,2
Tabaco	46,8	39,4
Cannabis	20,5	10,5
Hipnosedantes	12,5	1,3
Analgésicos opioides	9,3	7,1
Cigarillos electrónicos	4,3	4,1
Cocaína	2,9	2,7
Éxtasis	1,4	0,9

Fuente: PADIB. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES). Elaboración propia

Con estas tablas, vemos que las Islas Baleares mantienen una media muy superior en el consumo de todas las drogas respecto a la media nacional. Esto demuestra el gran problema de la sociedad balearica, en la que el consumo de cualquier tipo de droga es muy elevado en comparación con el resto de España. Especialmente preocupa el consumo de cannabis, en el cual las Islas Baleares es la comunidad autónoma que más consume esta droga, por detrás de Cataluña.

### **EXPERIENCIA PERSONAL EN PROYECTO HOMBRE CON EL DEPORTE**

A raíz de mi experiencia en las prácticas realizadas en el centro de Proyecto Hombre, he podido ver y comprobar la importancia que le dan al deporte. Los terapeutas, junto con las informaciones que he ido poniendo en el trabajo relacionada con lo que dicen los expertos, sostienen que el deporte ayuda a estas personas adictas a sustancias psicoactivas a tener un ocio más saludable y les aleja poco a poco de las drogas. Prueba de ello, es la importancia que le damos al deporte en mi programa, en el Programa Base, que se compone de tres fases:

Pre comunidad, Comunidad Terapéutica / Casa Oberta y la Reinserción. En las 3 fases se practica deporte a diario, con actividades para que los/as usuarios/as puedan practicar en beneficio a su proceso terapéutico.

Por ejemplo, en Pre Comunidad y en la Comunidad Terapéutica (ubicada las dos en Campos), se encargan del huerto que poseen, aunque no se considere deporte como tal, sí que esta actividad del huerto hace que los usuarios sean constantes en la plantación, recogida y mantenimiento de frutas y verduras y esta actividad hace que se mueven, estén en movimiento y se asignen responsabilidades que antes no habrían tenido. Pasan 2 horas y 30 minutos al día en el huerto y esto hace que se cansen, suden y generen endorfinas. Además, tienen un día a la semana dedicado al deporte, puesto que están en un campo abierto y con mucho espacio, tienen en su poder una pista de fútbol con canastas de baloncesto y la utilizan también para jugar al tenis. Una vez a la semana tienen 4 horas de deporte que realizar obligatoriamente, sea cual sea, así se mantienen constantes con el ejercicio físico. Aparte, programan excursiones a la montaña, a la playa o incluso a ver museos y monumentos culturales de las Islas y esto hace que sean activos y constantes con el deporte.

En el programa Casa Oberta, voy dos viernes al mes a estar con los/as usuarios/as y terapeutas. En este programa, todos los viernes dedican 1 hora y media al taichí. Lo curioso es que el voluntario que viene a impartir esta clase fue una persona adicta en el pasado y siempre nos cuenta los beneficios que le ha traído el taichí, y en general el deporte, para poder superar su adicción al alcohol y la cocaína, y lo bien que se siente al hacer ejercicio y abandonar el mundo del consumo de sustancias psicoactivas. Los/as usuarios/as se lo pasan genial cuando hacen taichí, y ellos/as mismos/as me dicen lo bien que le viene para despejarse de toda la semana, mantener su mente limpia y así les ayuda a no pensar tanto en el consumo y pasan el síndrome de abstinencia mejor.

En mi fase, en la Reinserción, también les fomentamos mucho el deporte. Tenemos un taller de ocio y tiempo libre los jueves de cada semana y allí les ayudamos a buscar actividades tanto culturales como deportivas que sean de su agrado. Hemos conseguido que se apunten a grupos de excursionistas, de voley playa, de rutas por las montañas de la Serra de Tramuntana, de incluso dar un paseo cada día para despejar la mente también. Ellos/as están encantados/as e incluso proponen a sus otros/as compañeros/as actividades para que realicen. Cuando realizan estas actividades, siempre vienen y nos cuentan lo bien que se lo han pasado

y como les cansa y les ayuda mejor a dormir también, ya que muchos toman medicación para dormir y en Reinserción intentamos hacer un decalaje hasta que se desaparezca y no prescindamos de los medicamentos para conciliar el sueño y sean métodos más naturales, como el deporte.

Además, el edificio ubicado en Son Morro, cuenta con su propio gimnasio en el cual los/as usuarios/as pueden practicar deporte cuando tienen ratos libres. También, ponen a disposición de las personas usuarias unas bicis que tienen para que las puedan usar para deporte, para ir a hacer gestiones o dar una vuelta simplemente.



Hacer especial mención al gimnasio llamado Rstraining, que deja que distintos/as usuarios/as practiquen ejercicio en sus instalaciones de forma gratuita, así existe una conexión entre PHB y este gimnasio da la oportunidad a las personas usuarias para practicar deporte de forma diferente con ayuda de las personas que trabajan en este gimnasio.

Ahora que ha empezado la temporada de calor, los/as usuarios/as cuentan con una piscina en



el exterior de sus instalaciones y hace poco vino Decathlon para regalar artículos a los/as usuarios/as y haciendo con ellos/as actividades dentro de la piscina, impartidas por un instructor de la empresa.



projectehomebal



El día 20/05/2022 se celebró el primer campeonato de fútbol entre entidades sociales, en el cual participaron: Gira-Sol, Proyecto Hombre, SO Migjorn y Es Garrover, con una victoria de PHB.



22 Me gusta

projectehomebal Aquest passat divendres vam poder gaudir del primer Campionat de futbol entre entitats socials.

Volem donar les gràcies a @atcorafal per cedir-nos les seves instal·lacions. Repetirem segur!!



El día 19/06/2022 se celebró en Palma la primera carrera popular Kilómetros Solidarios Ruta 091, prueba organizada por la Policía Nacional a beneficio de Proyecto Hombre Baleares. La jornada se inició con categorías de 0 a 3 años, de 4 a 7, de 8 a 11 y de 11 a 15 años, con distintas distancias desde los 100 metros a los 800 metros, según la categoría.

Después, tuvo lugar la carrera competitiva y la no competitiva, la primera contaba con un recorrido de 8km y la segunda con 3km. El deporte y la salud se vuelven a unir en Proyecto

Hombre Baleares, que participó aportando numerosos voluntarios a la prueba. Todos estos voluntarios eran usuarios que he conocido y que he tratado con ellos.

Con todo esto, quería reflejar todas las acciones y actividades que desde PHB promueven para practicar deporte de una manera frecuente y moderada, al igual que los propios/as terapeutas y monitores/as, les inculcamos que el fin de semana aprovechen para hacer actividades de ocio y tiempo libre relacionadas con el deporte. Yo mismo les animo a apuntarse a grupos de amigos Mallorca, en donde hay infinidad de grupos donde la gente busca personas para sedentarismo, dar paseos por la playa, fútbol, básquet, pádel o billar, entre otras multitud de deportes.

## RESULTADOS

Analizando los 35 documentos encontrados sobre la temática del deporte en el tratamiento de personas drogodependientes, se puede evidenciar cuánto es de importante el deporte en general y todos aquellos beneficios que aporta al tratamiento terapéutico de superación de las adicciones para personas consumidoras de sustancias. La mayoría de los artículos me han servido para responder a los 4 objetivos de mi revisión bibliográfica, como son muchos y la información iba a quedar demasiado extensa, he cogido los 4 artículos más relevantes para cada uno de los objetivos y evidenciarlo. Igualmente, adjunto una tabla con el número de artículo y al objetivo que responde:

**TABLA 9. N° artículos que corresponden a los objetivos**

	<b>OBJETIVO 1:</b> Describir la evolución e historia del deporte y las drogas	<b>OBJETIVO 2:</b> Determinar el impacto que tiene el deporte en el colectivo de las personas drogodependientes	<b>OBJETIVO 3:</b> Conocer los beneficios que genera el deporte	<b>OBJETIVO 4:</b> Conocer los recursos disponibles del deporte
N° Artículo	9, 10, 15 y 24	1, 3, 7, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 28 y 34	2, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 20, 21, 22 y 28	5, 7, 8, 9, 15, 17, 22, 24, 26, 30 y 34
TOTAL	4	14	13	11

Fuente: Elaboración propia

El primer objetivo de esta revisión ha sido: describir la evolución y la historia del deporte y de las drogas. En el estudio titulado: *“Análisis del fenómeno de las drogas en Monzón. Prevención a la drogodependencia y reducción de riesgos a través del ocio y tiempo libre”*, explica que el inicio al consumo de sustancias adictivas se inicia a una edad muy temprana y encima esta prevalencia es elevada en alcohol, tabaco y cannabis. Con la investigación han demostrado cómo el consumo de sustancias es una problemática que tiene un gran peso y afecta a una buena parte de la sociedad, en especial, el impacto que genera en la población más joven. Al igual que el artículo: *“Estrategias fisioterapéuticas utilizadas en población consumidora de cannabis”*, reafirma lo comentado en el otro estudio, que la adolescencia es la etapa donde se inician más consumidores/as de sustancias, esto conlleva a un deterioro físico por daños que se generan a nivel del cuerpo, se producen daños en la salud mental generando posibles trastornos de ansiedad, depresión y estrés.

Estos estudios y artículos, demuestran la gran problemática social que existe con el consumo de sustancias, iniciándose a edades muy tempranas y la mayoría de ellos/as se mantienen a lo largo de los años. Esto evidencia que se debe actuar ante esta situación, para prevenir el consumo de sustancias en jóvenes y tratar aquellas personas adultas que sigan consumiendo, generalmente una de las herramientas más eficaces es el deporte. Por ello, a medida que ha ido pasando los años y ha avanzado la tecnología se han ido creando avances científicos en esta materia, prueba de ello es el artículo: *“Aplicación de la inteligencia artificial y big data en la rehabilitación deportiva para toxicómanos administrativos judiciales chinos”*, en donde han implementado un sistema inteligente para llevar a cabo un entrenamiento de la rehabilitación deportiva. Los principales resultados frente a este avance han sido: la implementación de robots inteligentes para entrenar el deporte. Estos robots pueden moverse libremente con los alumnos, resolviendo efectivamente el problema de que el espacio de entrenamiento es demasiado grande, y el equipo de gimnasia en el lugar es conveniente para moverse. Con la acumulación y análisis de big data y continuo aprendizaje iterativo y actualización a través de la tecnología de IA, en China el modelo de tratamiento de drogas será más científico y perfecto.

Otro estudio que explica la evolución de las drogas en la sociedad es el de: *“Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas”*. En él se afirma que la droga se convierte en la protagonista de muchas historias personales, en este caso, de mujeres

españolas presas. Por lo tanto, llevan a estas mujeres a una situación de exclusión social, cargando un estigma social, lo que se categoriza a las mujeres como locutoras no válidas, incapaces de actuar, decidir o evaluar por ellas mismas. Esto va en consonancia con lo que lleva pasando desde hace décadas, la mujer por el hecho de ser mujer, carga con bastantes estereotipos y prejuicios por parte de la sociedad, pero cuando es consumidora de sustancias adictivas aún más se excluye socialmente.

El segundo objetivo de esta revisión ha sido: determinar el impacto que tiene el deporte en el colectivo de las personas drogodependientes. He encontrado una gran variedad de documentos que afirman el impacto que tiene el deporte para tratar a las personas consumidoras de sustancias adictivas. Primeramente, en el estudio titulado: *“Las personas drogodependientes y la práctica planificada, sistemática de ejercicio físico en los centros de rehabilitación de adicciones”*, un 85% de las personas encuestadas tienen intención de practicar de manera planificada ejercicio físico de dos a cuatro días a la semana, por los beneficios que aporta esta práctica a su proceso de rehabilitación y el 98,3% está de acuerdo con que la práctica deportiva contribuye a aprovechar su tiempo libre como forma de convivir dentro de una sociedad sin usar drogas. Vemos así la propia importancia que le dan las personas usuarias al deporte y la necesidad y las ganas de implementarlo en sus rutinas del día a día, ya que les ayuda a usar el tiempo libre y sirve como una alternativa para inhibir la ansiedad por la ausencia psicotrópica, ya que el ejercicio físico genera sustancias químicas como dopamina, serotonina, endorfina, adrenalina y noradrenalina, que producen sensaciones similares que necesitan sentir las personas en proceso de rehabilitación por consumo de drogas. Esto se confirma con el estudio: *“Impacto de la actividad física y deporte en el tratamiento no farmacológico de personas en situación de drogadicción”* en el que el 100% de las personas encuestadas respondió que tiene mucha importancia el deporte en su tratamiento y son conscientes de los beneficios que les aporta.

Por ello, las actividades físicas y deportivas juegan un papel importante siendo este uno de los factores que mantienen más motivados a todos los individuos que están realizando el tratamiento no farmacológico, aunque por medio de la observación parece que al principio del tratamiento algunos son reacios a realizar actividades físicas y deportivas con el tiempo se van involucrando poco a poco en estas, y una vez comienzan a sentir y ver cambios en su cuerpo y mente siguen realizando las actividades de manera frecuente, al evidenciar estos resultados positivos los individuos se mantienen motivados, también influye el hecho de que

estas actividades tienen fines recreativos y los entretiene siendo estos momentos durante las clases de deporte y actividad física cuando ellos rompen su rutina monótona a la que someten una vez inician su tratamiento.

La revisión bibliográfica hecha en el artículo: *“ Prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas, mediante la cultura y el deporte desde una perspectiva psicológica ”*, concluye en que las actividades artísticas y deportivas influyen en la rehabilitación neuronal y en los tratamientos para la salud mental. Se logra analizar el impacto a nivel neurológico y emocional que tiene el arte, el deporte y la danza de manera directa, así mismo como esto influye en otras dimensiones del ser humano, como lo son sus relaciones personales, familiares y su comportamiento tanto en el momento de la superación de la adicción como en la prevención, sobre todo en el síndrome de abstinencia. Como sostiene el artículo: *“Aporte de las actividades deportivas de la educación física en el proceso de resocialización adelantando en la Fundación Caminando Hacia la Luz”*, la importancia que tienen las actividades deportivas, generan en las personas una conciencia de lo bueno y lo malo, algo que es importante en el momento de entender y aceptar errores mejorando así sus comportamientos sociales.

El tercer objetivo de esta revisión ha sido: conocer los beneficios que genera el deporte. El artículo: *“El deporte como medio de inclusión social”*, enumera varios beneficios que aporta el deporte a las personas drogodependientes, siendo estos: se ha constatado por varios autores e instituciones que una de las consecuencias positivas que acarrea el deporte es el de la socialización, integración e inclusión de las personas en la sociedad. Como hemos visto a lo largo del trabajo, las actividades deportivas favorecen la confección de grupos y sociedades, lo que sin duda alguna influye en el estilo de vida de las personas, sus relaciones y el empleo del tiempo libre. A su vez, el estudio: *“Aporte de las actividades deportivas de la educación física en el proceso de resocialización adelantando en la Fundación Caminando Hacia la Luz”*, evidencia lo siguiente: las actividades deportivas como parte del tratamiento, puesto que se ha visto que cuyas actividades ayudan al cambio de conductas y a la recuperación de aquellas capacidades y condiciones físicas y psíquicas que se habían perdido. Las actividades deportivas de la educación física permiten que el beneficiario mejore su capacidad física y social en general, en donde el beneficiario aprende a controlar sus impulsos, su comportamiento, y la agresividad; y gracias a la práctica de las actividades deportivas el beneficiario se reconoce a sí mismo tanto a su cuerpo como a su salud y aprende a cuidarse,

mejora la relación y comportamientos sociales entre la población beneficiaria, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración promoviendo las capacidades de superación individual y grupal.

En consonancia con esto, la revisión bibliográfica: *“ Ejercicios físicos para reeducar el control motor en pacientes adultos de 18 a 65 años bajo el consumo de marihuana ”*, sostiene que los artículos evidencian que la implicación del ejercicio físico como herramienta terapéutica ayuda a la población consumidora de marihuana y otras drogas a mejorar su capacidad física, es decir, el control motor, la postura corporal y el equilibrio. Al ser constantes con el ejercicio físico como rutina ha permitido reeducar habilidades motrices como amplitud articular, flexibilidad, tono muscular, elasticidad, resistencia, equilibrio y coordinación oído-ojo-mano-pie que se ha perdido durante el consumo. Todos estos beneficios proporcionan resultados positivos en los estudios de los participantes, transformando la visión global que tienen respecto a las drogas y demostrando que un trabajo constante de ejercicios físicos elimina las toxinas de la sangre, disminuye el estrés, depresión, ansiedad, entre otros, ayudando a la persona en su proceso de abstinencia manteniendo su mente estable y enfocada en otros objetivos que no sean las drogas.

Por último, hacer mención al estudio: *“ Metodología multilateral en educación física mejora las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y la condición física en drogodependientes ”*, concluyendo que el presente estudio mostró la efectividad de la metodología multilateral, es decir, entrenamiento aeróbico-anaeróbico de intensidad moderada más entrenamiento grupal conductual, para mejorar las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y condición física de los drogodependientes, con una adherencia al ejercicio del 100%. Estos novedosos resultados podrían explicar la dosis óptima de ejercicio requerida para maximizar sus efectos sobre el bienestar mental y físico en estas personas con problemas específicos como complemento del tratamiento terapéutico. Además, esto podría ayudar a los drogadictos a evitar el riesgo de exclusión social, ya que la actividad física y el deporte se consideran una herramienta importante para la inclusión social.

Como se ha visto, el deporte genera grandes e importantes beneficios para el tratamiento de las personas drogodependientes. Por ello, hay que tener muy en cuenta todos estos beneficios ya que ayudan a superar la drogadicción, además de recuperar habilidades sociales perdidas y

beneficios en la salud en general. Enfatizar y poner de relevancia estos beneficios, hará que las personas tomen más conciencia y se impliquen en la práctica deportiva.

El cuarto objetivo de esta revisión ha sido: conocer los recursos disponibles sobre el deporte. En el estudio titulado: *“Análisis del fenómeno de las drogas en Monzón. Prevención a la drogodependencia y reducción de riesgos a través del ocio y tiempo libre”*, evidencian la falta de ofertas de ocio y tiempo libre y que muchos jóvenes no encuentran alternativas de ocio adecuadas a sus gustos. Esto demuestra la importancia de seguir en la búsqueda de actividades que sean del agrado de las personas usuarias y que les incite a realizar deporte de manera moderada. Hay que pensar y adaptar estas actividades a las necesidades individuales de cada persona, ya que así se conseguirá una mayor motivación para la realización de estas, con el objetivo de mantener estas actividades a lo largo de toda su vida.

He encontrado 3 artículos que hablan de los recursos disponibles que hay para practicar deporte, es decir, modalidades. Ninguna de las 3 las conocía personalmente, pero estoy seguro que sirven de gran ayuda para superar la adicción. Estas 3 técnicas son: Samurái - Fitness, el Taijiquan y la inteligencia artificial o big data. Referente al Samurái - Fitness, se ha confirmado que esta práctica actúa contra los síntomas de la ansiedad, reduciendo así su impacto; por su parte, el Taijiquan, promovió la capacidad de control de equilibrio, aumentó la sensación general de salud, vitalidad, salud mental, mejoró la ansiedad y redujo el ansia de drogas, según los pacientes encuestados; y, por último, la inteligencia artificial o big data, es una nueva forma de hacer deporte gracias a los avances de la tecnología, con los robots inteligentes se ha conseguido que los/as alumnos/as puedan moverse libremente, creando así un aprendizaje para ellos/as y confeccionando un método nuevo científico y perfecto para el tratamiento de las personas drogodependientes.

Como bien sostiene el estudio: *“El deporte y la actividad física como método de inclusión de menores infractores”*, se ha demostrado que la práctica del deporte en estos menores produce beneficios, así como la adquisición de habilidades sociales, aumento del nivel de autoestima y confianza en sí mismos. Aunque, si hay que comentar que la conclusión de este estudio es que hay que apoyar este tipo de proyectos no solo en centros de menores, si no en institutos, centros de acogidas o centros ambulatorios como método de prevención de conductas delictivas. Al igual que se deberían hacer charlas relacionadas con la salud en todos los centros, institutos, centros de día, de acogida, centros con personas adultas y ambulatorios...

que demuestren los efectos negativos del consumo de drogas en todos los ámbitos de la vida de la persona, especialmente haciendo hincapié al tema de la salud y promuevan el deporte como un método que genera beneficios importantes y reduce todos los daños posibles que pueda causar a la persona en cuestión.

Ante esto, se debe seguir difundiendo estos mensajes y probando la eficacia (ya demostrada) que genera el deporte en personas drogodependientes. Esto se tiene que hacer con un trabajo en red, con distintos/as profesionales como: psicólogos/as, terapias ocupacionales, educadores/as sociales, trabajadores/as sociales, dinamizadores/as, monitores/as, médicos/as, etc.

Mención importante, es la de la Intervención Asistida con Animales (IAA) que según Affinity (2022): “son intervenciones en las que un animal es incorporado como parte del tratamiento, con el objetivo directo de promover la mejoría en las funciones físicas, sociales, emocionales y cognitivas” (...) “La mayoría de los animales utilizados son perros y gatos con unas características específicas y adiestrados para este propósito, que pasan a convertirse así en ayudantes o “co-terapeutas”. Por tanto, esta terapia aporta grandes beneficios a las personas drogodependientes, como bien sostiene la misma Affinity (2022): “ Las investigaciones más recientes demuestran que la presencia de animales de compañía se asocia a sensaciones de tranquilidad y relajación así como reducción del ritmo cardíaco o de la presión sanguínea. El hecho de tener animales de compañía también se asocia a un aumento de la interacción social, actuando al parecer, como catalizadores sociales realizado en gran variedad de entornos, de manera individual o en grupo”.

Además de la utilización de perros y gatos, existen otras dos disciplinas que requieren también la intervención de otro tipo de animales. Por una parte, encontramos la equinoterapia, que según el Instituto Europeo de Educación (2019): “es un tipo de tratamiento que gira en torno al caballo. Se utiliza como soporte terapéutico en enfermedades físicas y psíquicas. Su finalidad consiste en mejorar la calidad de vida de aquellas personas que padecen una discapacidad.” Entre los beneficios que genera esta práctica, encontramos los siguientes:

- Aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo
- Estimula la atención, la concentración, la comunicación y el lenguaje
- Desarrolla el autocontrol

- Favorece el respeto por los animales y la naturaleza
- Mejora el equilibrio
- Controla la postura
- Fortalece los músculos
- Mejora la coordinación neuromotora

Por otra parte, encontramos la técnica de la delfinoterapia, que como afirma Zooterapia (2022): ‘‘ La terapia con delfines es una práctica de curación que también puede ser conocida como terapia asistida por delfines. Por lo general, implica nadar e interactuar con uno o más delfines, como un medio de estimular la curación de variedad de problemas.’’ (...) ‘‘Los defensores de esta práctica citan ejemplos que muestran un aumento de la función de aprendizaje y progreso de la recuperación de las personas con trastornos mentales’’ (...) ‘‘ Durante este tipo de terapia, los pacientes nadan en una piscina con delfines, con la ayuda de su terapeuta delfín. Esta terapia se lleva a cabo junto con otros tipos de terapia de sanación, como el masaje y la psicoterapia’’.

Estos métodos demuestran que existen otras formas de aportar beneficios al tratamiento de las personas drogodependientes durante su proceso terapéutico y que se tienen en cuenta para poder llevarlas a la práctica. Creo que es muy interesante introducir estas prácticas, ya que diversos estudios han demostrado su eficacia y los beneficios que genera al sujeto.

## **CONCLUSIONES**

Con todos los documentos analizados, toda la información extraída y revisada y mi experiencia personal viendo el deporte en el tratamiento en personas drogodependientes se puede concluir que, efectivamente, el deporte tiene un gran peso y una importancia enorme a la hora del tratamiento del proceso terapéutico de las personas drogodependientes.

A medida que he ido analizando los distintos documentos encontrados y rescatando aquella información más relevante e importante para la elaboración de esta revisión bibliográfica, me he dado cuenta que todos ellos coinciden en una cosa: el deporte genera beneficios a todas las personas, pertenezcan al colectivo que pertenezcan. Sé que la totalidad de mi trabajo ha ido en consonancia con el colectivo de personas drogodependientes, pero todos estos beneficios

que genera sirven para cualquier persona y colectivo perteneciente al ámbito social, ya sean niños/as, adultos/as, mayores, inmigrantes, diversidad funcional, pero sobre todo sirve para cualquier persona de la sociedad, sea vulnerable o no, esté en exclusión o no, tenga problemáticas o no.

La gracia del deporte es que tiene infinidad de formas de practicarlo y que pueden atender y adaptarse a las necesidades grupales de un colectivo y más aún en las necesidades individuales de una persona en concreto. Ya se ha podido comprobar a lo largo de esta revisión bibliográfica, donde he podido encontrar documentos que explican nuevas técnicas y eficientes que han ayudado a generar beneficios, como son los nuevos avances de las tecnologías o incluso la utilización de animales como perros, caballos o delfines, que aportan grandes avances para el proceso terapéutica de la persona usuaria en cuestión.

Pienso que se tiene que hacer incluso más difusión e hincapié a todos estos aspectos y que se considere al deporte una herramienta muy valiosa para poder ayudar a cualquier persona a recuperar tanto su salud física como su salud mental. Además, formar a los/as distintos/as profesionales del mundo del ámbito social, informándoles acerca de todas estas aportaciones y que lo transmitan a las propias personas usuarias y sobre todo que vean que es efectivo, que les reporta grandes beneficios y sirve de muchísima ayuda que puede influir muy positivamente en su proceso de recuperación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Colef, C. (2021, 2 noviembre). *Carta Europea del Deporte 2021. Conoce todas las novedades y su contenido íntegro.* consejo-colef.  
<https://www.consejo-colef.es/post/carta-europea-del-deporte-2021>
- *El ejercicio físico.* (2022). Sociedad Española de Medicina Del Deporte (SEMED).  
<http://www.femede.es/page.php?/OtrosDocumentos/EjercicioFisico>
- Eurofitness. (2021, 26 febrero). *¿Qué beneficios aporta el deporte para la salud?*  
Eurofitness | Gimnasios y centros deportivos.  
<https://eurofitness.com/blog-deportes/beneficios-del-deporte-para-la-salud/>

- IEE (2019, 10 abril). *Equinoterapia: usos y beneficios de la terapia con caballos*. Instituto Europeo de Educación. Recuperado 2022, de <https://ieeducacion.com/equinoterapia/>
- L. (2022, 17 febrero). *¿Qué es la terapia con delfines o delfinoterapia?* | Zooterapia. Zooterapia. <https://www.zooterapia.org/terapia-con-delfines-delfinoterapia/>
- *La actividad física para la mejora de la salud*. (2022). Sociedad Española de Medicina Del Deporte (SEMED). <http://www.femede.es/page.php?/OtrosDocumentos/ActividadFisicaSalud>
- Ley Orgánica 14/2006, de 17 de octubre, del Deporte de las Illes Balears (2006). Boletín Oficial del Estado, 285, de 29 de noviembre del 2006, páginas 41869 a 41896 (28 págs.) . <https://www.boe.es/boe/dias/2006/11/29/pdfs/A41869-41896.pdf>
- Manterola, C., Astudillo, P., Arias, E., & Claros, N. (2013). Revisiones sistemáticas de la literatura. Qué se debe saber acerca de ellas. *Cirugía Española*, 91(3), 149–155. <https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2011.07.009>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2021. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2021
- *PADIB-Observatorio autonómico de drogas*. (2021). Plan de Adicciones y Drogodependencias de las Islas Baleares (PADIB). [https://www.caib.es/sites/padib/es/observatorio\\_autonomico\\_de\\_drogas/](https://www.caib.es/sites/padib/es/observatorio_autonomico_de_drogas/)
- Polanco, K., López-Walle, J., Muñoz-Noguera, B., Vergara-Torres, A., Tristán, J., & Arango-Dávila, C. (2022). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión (Effect of physical exercise on depressive symptoms in hospitalized patients with depression). *Retos*, 43, 53-61. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88339>
- *Práctica deportiva y Educación: Nos lo cuenta un estudiante de Educación Social+Primaria*. (2015, 12 mayo). Blog de Educación Social. <https://blogs.ucv.es/educacionsocial/practica-deportiva-y-educacion-nos-lo-cuenta-un->

[estudiante-de-educacion-social/#:%7E:text=%E2%80%9CLa%20pr%C3%A1ctica%20deportiva%20est%C3%A1%20estrechamente,valores%20fundamentales%20imprescindibles%20para%20el](#)

- *¿Qué es la Intervención Asistida con Animales de Compañía, IAA? | Fundación Affinity.* (2022). Affinity.  
<https://www.fundacion-affinity.org/perros-gatos-y-personas/animales-que-curan/que-es-la-intervencion-asistida-con-animales-de-compania>
- *Qué son las drogas.* (2022). Infodrogas.  
<https://www.infodrogas.org/drogas?showall=1>

## FICHAS TÉCNICAS

<b>Ficha (Nº1)</b>	
Título del artículo	Las personas drogodependientes y la práctica planificada, sistemática de ejercicio físico en los centros de rehabilitación de adicciones
Referencia completa	Aldas, H., y Arias, B. (2022). Las personas drogodependientes y la práctica planificada, sistemática de ejercicio físico en los centros de rehabilitación de adicciones. <i>Esferas</i> , 3, 8-25. <a href="https://doi.org/10.18272/esferas.v2i.2420">https://doi.org/10.18272/esferas.v2i.2420</a>
Año de publicación	2021
Autores/as	Helder Guillermo Aldas Arcos y Bryan Jonnathan Arias Maldonado
Palabras claves	Ejercicio físico, deporte, drogodependencia, centros de rehabilitación
Objetivo del estudio	Revelar la intención de los pacientes de los centros de rehabilitación de adicciones, hacia la práctica planificada y sistemática del ejercicio físico y deporte como factor clave
Muestra	60 personas, con edades comprendidas entre los 17 y los 72 años, una media de 34 años.
Instrumentos de evaluación	Cuestionario, validado previamente por especialistas en el área

Principales resultados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El 85% tienen intención de practicar de manera planificada ejercicio físico de dos a cuatro días a la semana, por los beneficios que aporta esta práctica a su proceso de rehabilitación</li> <li>- El 98,3% está de acuerdo con que la práctica deportiva contribuye a aprovechar su tiempo libre como forma de convivir dentro de una sociedad sin usar drogas</li> </ul>
Conclusión	Se concluye que la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte para personas en proceso de rehabilitación es esencial e importante.
Otros aspectos interesantes	Les ayuda a usar el tiempo libre y sirve como una alternativa para inhibir la ansiedad por la ausencia psicotrópica, ya que el ejercicio físico genera sustancias químicas como dopamina, serotonina, endorfina, adrenalina y noradrenalina, que producen sensaciones similares que necesitan sentir las personas en proceso de rehabilitación por consumo de drogas.

<b>Ficha (Nº2)</b>	
Título del artículo	Actividades físico - deportivas para jóvenes drogodependientes en cursos de Agentes de Tránsito
Referencia completa	
Año de publicación	2021
Autores/as	Nelly Eugenia Quinto Montiel
Palabras claves	Dependencia de la droga, Habilidad, Actitud, Deporte
Objetivo del estudio	Determinar la incidencia de las actividades físico - deportivas en la inclusión educativa de los jóvenes aspirantes drogodependientes en cursos de Agentes de Tránsito
Muestra	De tipo no probabilístico e intencional, con 45 aspirantes de edades comprendidas entre 18 a 20 años de ambos género
Instrumentos de evaluación	Se utilizó un enfoque mixto, con metodología descriptiva, de campo, bibliográfica y el empleo de métodos teóricos, estadísticos y empíricos, los instrumentos utilizados fueron la observación y la encuesta para los aspirantes y en los instructores la entrevista.

Principales resultados	Se logró diseñar un sistema de actividades físico-deportivas, compuesto por 12 actividades, las cuales dentro de sus componentes se encuentran título, objetivo, recursos, beneficio y enfoque.
Conclusión	Las actividades físico-deportivas como herramienta pedagógica fomenta la inclusión educativa en los procesos internos porque permite potencializar habilidades y actitudes de manera positiva en aspirantes drogodependientes.
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°3)</b>	
Título del artículo	Impacto de la actividad física y deporte en el tratamiento no farmacológico de personas en situación de drogadicción
Referencia completa	
Año de publicación	2019
Autores/as	Sebastián Delgado Camacho y Pablo Andrés Neira Alcalde
Palabras claves	Drogadicción, deporte y actividad física
Objetivo del estudio	
Muestra	7 hombres entre los 14 y los 35 años
Instrumentos de evaluación	Enfoque cualitativo, investigación de tipo descriptiva, entrevistas semi estructuradas, un cuestionario de historia de vida y la encuesta
Principales resultados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se observa una muestra totalmente heterogénea en la edad, con una composición porcentual repartida en los rangos de edad. Se tienen dos jóvenes entre los 15 y los 20 años representado el 28,5% de la muestra encuestada. Igual porcentaje y número para los que oscilan entre 27 y 32 años y más de 33 años. Para los que se encuentran en el rango de 21 a 26 años solo se tiene una persona que es el 14,2% de la muestra</li> <li>- El 100% de la muestra manifiesta iniciar su consumo entre los 15 y 20 años.</li> <li>- En lo que concierne al trabajo quiere decir que al menos el 86% llevan 12 semanas viviendo experiencias deportivas y físicas lo que ya significa un cambio adaptativo en sus sistemas orgánicos</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A la pregunta: ¿te gusta que haya actividad física y deporte en el tratamiento? Un 57% responde que sí y un 43% responde que en ocasiones</li> <li>- Respecto a las preguntas: ¿qué tanta importancia tiene la actividad física en tu tratamiento? y ¿eres consciente de los beneficios médicos que tiene el deporte para tu cuerpo? En ambas preguntas, el 100% de los encuestados respondió que mucha.</li> </ul>
Conclusión	<p>Las actividades físicas y deportivas juegan un papel importante siendo este uno de los factores que mantienen más motivados a todos los individuos que están realizando el tratamiento no farmacológico, aunque por medio de la observación parece que al principio del tratamiento algunos son reacios a realizar actividades físicas y deportivas con el tiempo se van involucrando poco a poco en estas, y una vez comienzan a sentir y ver cambios en su cuerpo y mente siguen realizando las actividades de manera frecuente, al evidenciar estos resultados positivos los individuos se mantienen motivados, también influye el hecho de que estas actividades tienen fines recreativos y los entretiene siendo estos momentos durante las clases de deporte y actividad física cuando ellos rompen su rutina monótona a la que someten una vez inician su tratamiento.</p>
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°4)</b>	
Título del artículo	El deporte como medio de inclusión social
Referencia completa	
Año de publicación	2017
Autores/as	Rodrigo González López
Palabras claves	Inclusión social, exclusión social, deporte, trabajador social, población desfavorida
Objetivo del estudio	Demostrar que el deporte es un medio eficaz para evitar la exclusión de los colectivos más vulnerables
Muestra	
Instrumentos de evaluación	
Principales resultados	Se hace patente que utilizar el deporte como herramienta de inclusión en la población que se encuentren en situaciones

	de riesgo de exclusión, también podría ser un acierto con el fin de mejorar las situaciones que les conducen a la exclusión
Conclusión	En definitiva, el deporte, con sus habituales ventajas y desventajas, puede ser considerado como una herramienta para hacer frente a la exclusión social. Podríamos decir que no es otra medida o "parche" para tratar la inclusión social, sino que es una forma dinámica, innovadora y movilizadora, para lograr dar una nueva oportunidad a aquellos sectores de la población a los que la sociedad en la que vivimos les dio la espalda hace tiempo.
Otros aspectos interesantes	A lo largo de los años y gracias a la constante evolución del deporte, se ha constatado por varios autores e instituciones que una de las consecuencias positivas que acarrea el deporte es el de la socialización, integración e inclusión de las personas en la sociedad. Como hemos visto a lo largo del trabajo, las actividades deportivas favorecen la confección de grupos y sociedades, lo que sin duda alguna influye en el estilo de vida de las personas, sus relaciones y el empleo del tiempo libre.

<b>Ficha (Nº5)</b>	
Título del artículo	Ansiedad y práctica Samurái - Fitness en pacientes drogodependientes
Referencia completa	
Año de publicación	2020
Autores/as	Juana Rosario Lara Machado y Betsabe Patricia Lara Barros
Palabras claves	Ansiedad, drogodependencia, práctica deportiva, cuasi-experimento
Objetivo del estudio	Determinar los efectos de la práctica de Samurái-Fitness en síntomas de ansiedad de pacientes drogodependientes residentes en centros de rehabilitación.
Muestra	79 internos entre 18 a 65 años (50.6% hombres, 40.9% mujeres) en clínicas de rehabilitación autorizadas por el Ministerio de Salud del Ecuador
Instrumentos de evaluación	Este estudio fue cuasi-experimental, de tipo grupo de control no equivalente, pre prueba - pos prueba. Se utilizaron la Escala de Ansiedad de Hamilton y el

	Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo
Principales resultados	Los resultados fueron significativos en la Escala de Hamilton en los factores de insomnio, tensión y temores, confirmados con los resultados en el Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo. Estas puntuaciones fueron analizadas mediante la prueba de Wilcoxon y se verificó la hipótesis planteada
Conclusión	Existe una correlación positiva entre las variables. Sería importante utilizar una muestra mayor para precisar el impacto del dispositivo y analizar su efectividad en pacientes con mismas condiciones clínicas
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (Nº6)</b>	
Título del artículo	¿Se puede considerar el deporte como un instrumento de integración social de la población reclusa española?
Referencia completa	Zubiaur-González, M. (2017). ¿Se puede considerar el deporte como un instrumento de integración social de la población reclusa española? <i>Ágora para la Educación Física y el Deporte</i> 19(1), 1-18. DOI: <a href="https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.1-18">https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.1-18</a>
Año de publicación	2017
Autores/as	Marta Zubiaur González
Palabras claves	Deporte, población reclusa, prisión, socialización
Objetivo del estudio	Se analiza la inclusión del deporte dentro del tratamiento habitual de los presos en las cárceles españolas, así como su posible efecto resocializador de la población reclusa
Muestra	
Instrumentos de evaluación	
Principales resultados	Hay estudios sobre los efectos del deporte en reclusos que confirman que reportan beneficios en su salud, reducción del consumo de drogas, el deporte como evasión y reinserción
Conclusión	Efectivamente el practicar actividades físicas y deportivas

	en una situación de reclusión y privación de libertad mejora claramente la calidad de vida de los presos, sirve de gran ayuda para abandonar la drogadicción, mejora las relaciones sociales y la resolución de conflictos. Los efectos positivos constatados justifican que se fomente la práctica de la actividad física y deportiva en prisiones.
Otros aspectos interesantes	El efecto resocializador del deporte, una vez que los sujetos están fuera de la cárcel, es muy difícil de demostrar. El problema fundamental radica en si cuando los internos salen en libertad la sociedad responde de forma que les ayude a integrarse y llevar una convivencia pacífica.

<b>Ficha (N°7)</b>	
Título del artículo	Prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas, mediante la cultura y el deporte desde una perspectiva psicológica
Referencia completa	
Año de publicación	2020
Autores/as	Luisa Fernanda Bonilla Moreno y Julieth Paola Rivera Cárdenas
Palabras claves	Adicción, atención, prevención, consumo de SPA, salud mental, deporte, arte, inteligencia emocional e impacto neurológico
Objetivo del estudio	Identificar cómo influye el arte y el deporte en la salud mental durante la prevención y atención a población consumidora de sustancias psicoactivas (SPA), teniendo en cuenta la influencia de la inteligencia emocional e impacto a nivel neurológico.
Muestra	Se consultaron cerca de 105 artículos y se seleccionaron 20 documentos que aportaron información a la investigación
Instrumentos de evaluación	Revisión bibliográfica
Principales resultados	Existe información relevante frente a todo el proceso neurológico generado como consecuencia del consumo de SPA, que las actividades artísticas y deportivas influyen en la rehabilitación neuronal y en los tratamientos para la salud mental
Conclusión	Se logra analizar el impacto a nivel neurológico y emocional que tiene el arte, el deporte y la danza de manera

	directa, así mismo como esto influye en otras dimensiones del ser humano, como lo son sus relaciones personales, familiares y su comportamiento tanto en el momento de la superación de la adicción como en la prevención, sobre todo en el síndrome de abstinencia.
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°8)</b>	
Título del artículo	Conclusiones. Más allá de los ODS
Referencia completa	
Año de publicación	2022
Autores/as	Rafael Jordà Alejandra Miño
Palabras claves	
Objetivo del estudio	En esta edición nos hemos centrado en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, 4 y 11, los cuales se enfocan en Salud y Bienestar (ODS 3), Educación de Calidad (ODS 4) y Ciudades y Comunidades Sostenibles (ODS 11)
Muestra	ODS 3, ODS 4 y ODS 11
Instrumentos de evaluación	Revisión bibliográfica
Principales resultados	El ODS 3, centrado en Salud y Bienestar, tiene como objetivo promover un estilo de vida saludable y garantizar el bienestar de las personas. Actualmente el mundo está sufriendo las consecuencias del COVID-19 tras dos años de pandemia sin tregua, en los que se enlazan ola tras ola a nivel mundial. Antes de la pandemia se produjeron grandes avances para mejorar la salud en el mundo. Sin embargo, la crisis sanitaria provocada por la pandemia evidenció que todavía existen grandes desigualdades entre regiones
Conclusión	Una de las metas del ODS 3 es “fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol”
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°9)</b>	
Título del artículo	Análisis del fenómeno de las drogas en Monzón. Prevención a la drogodependencia y reducción de riesgos a través del ocio y tiempo libre
Referencia completa	
Año de publicación	2017-2018
Autores/as	Alejandro Aventín Llored
Palabras claves	Droga, ocio, tiempo libre, joven, comunidad
Objetivo del estudio	Conocer la prevalencia del consumo de sustancias entre los adolescentes de Monzón, así como las ofertas de ocio y tiempo libre que se les ofrecen. Los problemas relacionados con las drogas entre los jóvenes siguen siendo una realidad en nuestra sociedad. Estos hábitos de consumo se encuentran normalizados entre la población y especialmente en los espacios de ocio y tiempo libre.
Muestra	En el cuestionario se han administrado un total de 119 a los alumnos/as Las entrevistas que se han realizado han sido 6: 2 educadores sociales, 2 trabajadores sociales y 2 orientadores
Instrumentos de evaluación	Encuesta, entrevista y cuestionario
Principales resultados	Se inician a edades muy tempranas en el uso y consumo de drogas y la prevalencia de este consumo es elevada, en especial en el alcohol, tabaco y cannabis. Con esta investigación queda patente que el consumo de sustancias sigue siendo, en la actualidad, una problemática de gran calado social, en especial, por el impacto que tiene en los sectores más jóvenes de la población. Por otro lado, en relación a las ofertas de ocio, cabe resaltar que pese a que se conozcan los diferentes espacios de ocio y tiempo libre, el uso que los jóvenes realizan de ellos es mínimo, por lo tanto, hay algo que no se está haciendo correctamente. Se ha observado que muchos de los jóvenes no encuentran alternativas de ocio adecuadas a sus gustos y por tanto, existe una mayoría de actividades a las que no acuden.
Conclusión	Se ha extraído que existe un déficit en la oferta de ocio proporcionada a los jóvenes de la localidad, además de una elevada prevalencia en el consumo de sustancias.
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°10)</b>	
Título del artículo	Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas
Referencia completa	Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Martos-García, D. y Usabiaga-Arruabarrena, O. (2019). Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas, <i>Ágora para la Educación Física y el Deporte</i> , 21, 148-169. DOI: <a href="https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.148-169">https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.148-169</a>
Año de publicación	2019
Autores/as	Nerian Martín González Nagore Martínez Merino Daniel Martos García Oidui Usabiaga Arruabarrena
Palabras claves	Cárcel, mujer, deporte, prácticas analíticas creativas
Objetivo del estudio	Pretende ayudar a entender la forma en que las presas se relacionan con la droga en prisión y cómo la práctica de actividad física juega un importante papel a la hora de prevenir el consumo
Muestra	5 mujeres presas y ex-presas
Instrumentos de evaluación	Cinco entrevistas a distintas presas y ex-presas y un trabajo de campo etnográfico
Principales resultados	Muchas mujeres presas comienzan una relación indirecta con la droga en su vida en libertad, haciendo así del transporte de droga una oportunidad para mejorar sus condiciones de vida y las de sus familiares Los resultados evidencian que, a medida que las madres presas y usuarias de drogas van practicando AFD, y consiguen sustituir el efecto que les aportan las drogas por el que les genera la práctica de diferentes AFD, se produce un aumento en la confianza y en las posibilidades de sentirse orgullosas y valientes
Conclusión	Así, la droga se convierte en la protagonista de muchas de las historias personales, llevando a las mujeres presas consumidoras de drogas a una situación de exclusión social. Este hecho conlleva una carga de estigma social, lo que supone considerar a estas mujeres como locutoras no válidas, incapaces de actuar, decidir o evaluar por ellas mismas

Otros aspectos interesantes	Cuando son encarceladas, las presas que son madres sufren doblemente la condena ya que, al hecho de estar presas, se une la separación de sus familiares e hijos. Ante la dureza de esta situación, la droga se convierte, frecuentemente, en una forma de evasión.
-----------------------------	---

<b>Ficha (N°11)</b>	
Título del artículo	Estudio de los hábitos de consumo de sustancias y la práctica deportiva: relación con la calidad de vida y análisis de las motivaciones de uso
Referencia completa	
Año de publicación	2018-2019
Autores/as	Lucía Rivas Jiménez
Palabras claves	
Objetivo del estudio	Analizar la relación del consumo de sustancias y la actividad física con la calidad de vida y el bienestar emocional. Evaluar las motivaciones asociadas al consumo de sustancias y realización de deporte y las posibles diferencias respecto a la frecuencia de la realización de cada conducta.
Muestra	300 personas (126 hombres y 174 mujeres), con edad promedio de 32,42 años.
Instrumentos de evaluación	Escala de desesperanza de Beck, escala de calidad de vida Gencat y Escala ad hoc para evaluar la topografía de consumo de sustancias, la práctica deportiva así como las motivaciones para realizarlas.
Principales resultados	Motivaciones más frecuentes para realizar la conducta: En el consumo de sustancias: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10,3% tranquilizarse</li> <li>- 10,7% evadir problemas</li> <li>- 10% aburrimiento</li> </ul> En la práctica deportiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40% evadir problemas</li> <li>- 29,3% tranquilizarse</li> <li>- 20,7% aburrimiento</li> </ul>
Conclusión	Se observa un porcentaje elevado en el consumo de sustancias en la población participante.

	<p>Los hallazgos que han mostrado la importancia de la actividad física para conseguir una mejor salud física y mental, un mayor bienestar emocional, una mejor autodeterminación y una menor desesperanza</p> <p>Las motivaciones más comunes para realizar deporte o consumir sustancias son similares y relacionadas con la regulación emocional</p>
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°12)</b>	
Título del artículo	Aporte de las actividades deportivas de la educación física en el proceso de resocialización adelantando en la Fundación Caminando Hacia la Luz
Referencia completa	
Año de publicación	2017
Autores/as	Jorge Armando Plata Fetecua Andrés Aníbal Ovalle Guerreo
Palabras claves	Resocialización, drogadicción, actividades deportivas, educación física, comportamiento social y emociones
Objetivo del estudio	Una revisión de cuáles son los factores que conllevan a la adquisición de conductas adictivas, y demuestra cómo las actividades deportivas de la educación física planificada ofrece grandes cambios en cada uno de estos factores.
Muestra	La investigación se desarrolló con una población de 35 personas la cual equivalen al 100% de las cuales el 80% son personal masculino y en un 20% de personal femenino, y dentro de este personal encontramos un 5% en menores de edad que se encuentran en el programa de resocialización que ofrece La Fundación
Instrumentos de evaluación	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
Principales resultados	Las actividades deportivas como parte del tratamiento, puesto que se ha visto que cuyas actividades ayudan al cambio de conductas y a la recuperación de aquellas capacidades y condiciones físicas y psíquicas que se habían

	<p>perdido. Las actividades deportivas de la educación física permiten que el beneficiario mejore su capacidad física y social en general, en donde el beneficiario aprende a controlar sus impulsos, su comportamiento, y la agresividad; y gracias a la práctica de las actividades deportivas el beneficiario se reconoce a sí mismo tanto a su cuerpo como a su salud y aprende a cuidarse, mejora la relación y comportamientos sociales entre la población beneficiaria, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración promoviendo las capacidades de superación individual y grupal</p>
Conclusión	<p>Se amplía las posibles soluciones que existen por medio del deporte y se ven inmersas en el consumo de sustancias y el proceso de resocialización que poseen los usuarios de esta misma. La importancia que tiene las actividades deportivas basadas en generar gusto y que promuevan una formación integral de la persona en todos los ámbitos de desarrollo individuales y es evidente que por medio de las reglas y situaciones que se promueven en el momento de practicar un deporte, ya que generan en ellos una conciencia de lo bueno y lo malo, algo que es importante en el momento de entender y aceptar errores mejorando así sus comportamientos sociales.</p> <p>Además se estipula que las actividades deportivas están relacionadas como aquellas formas o implicaciones al beneficio, tanto física psicológica y social del ser humano que se pueden aplicar a los procesos de resocialización de las personas con problemas de drogas y que pueden tener un impacto positivo en este proceso</p>
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°13)</b>	
Título del artículo	La práctica del deporte y su influencia en la población adolescente con problemas de consumo de sustancias psicoactivas
Referencia completa	
Año de publicación	2019
Autores/as	Julián Andrés Porras Rodríguez
Palabras clave	Práctica del deporte, adolescentes, sustancias psicoactivas
Objetivo del estudio	Fortalecer los valores de cada uno de los adolescentes que por motivos y falencias tanto internos como externos han

	<p>sido víctimas de la sociedad, que no los ve como personas que tienen problemática si no como carga, por lo que terminan siendo excluidos de la familia, de la sociedad. Pensar e implementar un trabajo de grado que promueva la inclusión en adolescentes con problemas de consumo de sustancias psicoactivas, no es una tarea fácil, pero hay que actuar, y en este caso se diseñó e implemento una propuesta de intervención en Educación física recreación y deporte, para que estos jóvenes por medio del deporte y de la actividad física se protejan y que puedan ser valorados como todos en este mundo</p>
Muestra	<p>El trabajo se realizó con adolescentes de entre edades de 10 y 18 años de edad en la comunidad Terapéutica San Francisco de Asís, en el municipio de San Juan Bautista de Guacarí Valle del Cauca, se tomó una muestra de 26 adolescentes con quienes se orientaron en la práctica de deportes como voleibol, atletismo, natación y voleibol en un tiempo determinado de 6 meses</p>
Instrumentos de evaluación	<p>Registro de observación, entrevista y encuesta</p>
Principales resultados	<p>El fortalecimiento de los adolescentes en valores y en los gestos técnicos de estas disciplinas</p>
Conclusión	<p>Trabajar el tema del consumo de SPA desde la práctica deportiva como estrategias de prevención y rehabilitación en adolescentes, es un mecanismo que a largo plazo logrará tener efectos positivos, por consiguiente deben establecerse propuestas que busquen cambios en un tiempo significativo</p>
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°14)</b>	
Título del artículo	Preparación física - deportiva como terapia para jóvenes de 15 y 16 años de edad con tratamiento por consumo de droga
Referencia completa	
Año de publicación	2018
Autores/as	César Antonio Coello Rosero
Palabras claves	Preparación física y deportiva, terapia
Objetivo del estudio	Analizar la preparación física y deportiva como terapia

	aleatoria para jóvenes de 15 y 16 años de edad con tratamiento por causa del consumo de drogas.
Muestra	43 personas: 20 adictos adolescentes de 14 a 16 años, 20 padres de familia y 3 entrenadores
Instrumentos de evaluación	Encuesta y entrevista
Principales resultados	Los tratamientos terapéuticos para combatir la drogadicción son en su mayoría de índole farmacológicos, no incluyendo un programa de actividad física que además de promover la modificación conductual del individuo, contribuye a su bienestar y a la optimización de las funciones del Sistema Nervioso Central tan afectado por el uso y abuso de las drogas
Conclusión	La inclusión de un programa de actividad física dentro del tratamiento terapéutico se justifica altamente por su probada eficacia de la misma en el mejoramiento del modo y estilo de vida tan necesario en este tipo de pacientes, además de tener un costo bajo que facilitaría el acceder de éstos a la terapia rehabilitadora y al mejoramiento general de las funciones del Sistema Nervioso Central
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°15)</b>	
Título del artículo	Estrategias fisioterapéuticas utilizadas en población consumidora de cannabis
Referencia completa	
Año de publicación	2020
Autores/as	Erika Viviana Medina Sanabria
Palabras claves	
Objetivo del estudio	Analizar las estrategias fisioterapéuticas utilizadas en población consumidora de cannabis a partir de la revisión
Muestra	
Instrumentos de evaluación	Se presenta una investigación descriptiva con diseño documental utilizando una estrategia de análisis del contenido
Principales resultados	La adolescencia es una de las etapas del curso de vida donde se inicia el consumo de sustancias psicoactivas.

	<p>El cannabis es una de las sustancias más consumidas en países occidentales</p> <p>Entre los grandes efectos que genera el consumo de sustancias como el deterioro físico por daños que se general a nivel sistémico del cuerpo, se genera aún más la necesidad de trabajar en los daños producidos en la salud mental, ya que, en los trastornos como la ansiedad, depresión y estrés son uno de los factores que se debe tener en cuenta a la hora del proceso de rehabilitación</p>
Conclusión	Se debe continuar fortaleciendo las investigaciones de programas con prescripción terapéutica específica para que pueda generarse prácticas basadas en la evidencia
Otros aspectos interesantes	El inicio al consumo deriva de varias situaciones que pasan alrededor del desarrollo en la adolescencia, como la participación de actos criminales, el querer encajar en culturas contemporáneas, problemas personales, baja de autoestima, por la ambivalencia sobre los efectos del consumo, la experiencia de pares cercanos e incluso mucho de los pares ya consumidores generan ese punto de crear la necesidad de hacerlo para poder sentir lo que ellos creen que está bien.

<b>Ficha (N°16)</b>	
Título del artículo	Ejercicios físicos para reeducar el control motor en pacientes adultos de 18 a 65 años bajo el consumo de marihuana
Referencia completa	
Año de publicación	2020
Autores/as	Chicaiza Jaira Carolina
Palabras claves	Ejercicios físicos, control motor, marihuana, coordinación, drogodependientes
Objetivo del estudio	Tiene el propósito de demostrar los beneficios que tiene la implicación de los ejercicios físicos como medio de intervención terapéutico para reeducar el control motor en las personas drogodependientes.
Muestra	9 documentos, a través de las bases de datos: Revista de Terapia Ocupacional (TOG), Revista Escandinava de Salud Pública (SAGE Journals), Web of Science® (WoS) o Scopus®, Revista de Salud Mental y Actividad Física, Revista Katharsis, Medline®, Revista Adicciones, Revista

	Española de Drogodependencias, Google Scholar, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, Scielo.
Instrumentos de evaluación	Revisión bibliográfica
Principales resultados	Pocos artículos respecto a la temática
Conclusión	Los artículos evidencian que la implicación del ejercicio físico como herramienta terapéutica ayuda a la población consumidora de marihuana y otras drogas a mejorar su capacidad física, es decir, el control motor, la postura corporal y el equilibrio. Al ser constantes con el ejercicio físico como rutina ha permitido reeducar habilidades motrices como amplitud articular, flexibilidad, tono muscular, elasticidad, resistencia, equilibrio y coordinación oído-ojo-mano-pie que se ha perdido durante el consumo. Todos estos beneficios proporcionan resultados positivos en los estudios de los participantes, transformando la visión global que tienen respecto a las drogas y demostrando que un trabajo constante de ejercicios físicos elimina las toxinas de la sangre, disminuye el estrés, depresión, ansiedad, entre otros, ayudando a la persona en su proceso de abstinencia manteniendo su mente estable y enfocada en otros objetivos que no sean las drogas
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°17)</b>	
Título del artículo	El deporte y la actividad física como método de inclusión de menores infractores
Referencia completa	
Año de publicación	2019
Autores/as	Alba Cañadas Gallego
Palabras claves	
Objetivo del estudio	Surge la necesidad de intervenir a través de este proyecto. Está destinado a ocho menores internos en el centro educativo juvenil “La Cañada” (Fernán Caballero). El objetivo es que éstos adquieran, a través del deporte y la actividad física, valores y habilidades especialmente de responsabilidad y autonomía, que favorezcan su posterior reinserción, así como la inclusión en la vida normalizada de los menores

Muestra	8 menores internos
Instrumentos de evaluación	Actividades
Principales resultados	La afición a la práctica de un deporte supone una oportunidad y puede ser de gran utilidad como método a través del cual trabajar, de manera fácil y dinámica, la educación en valores y la inclusión social.
Conclusión	El número de adolescentes que practican conductas delictivas ha aumentado considerablemente en los últimos años. Se ha demostrado que la práctica del deporte con estos menores produce numerosos beneficios en ellos, así como la adquisición de habilidades sociales, un aumento del nivel de autoestima y confianza en sí mismos
Otros aspectos interesantes	De esta misma manera se puede afirmar que los adolescentes que practican deporte dedican menos tiempo libre a realizar actividades lúdicas que resultan “nocivas” para ellos, debido a que es una etapa bastante vulnerable pueden dejarse influenciar por otros. Así mismo, se debería dedicar mas tiempo e interés en apoyar este tipo de proyectos no solo en centros de menores, si no en institutos y centros de acogida como un posible método de prevención de conductas delictivas

<b>Ficha (Nº18)</b>	
Título del artículo	Tratamientos de deshabituación psicológica de las drogodependencias en centros penitenciarios
Referencia completa	
Año de publicación	2017
Autores/as	Lady Stephania Colorado Guerraro
Palabras claves	Drogodependencias, deshabituación psicológica, tratamiento, prisión
Objetivo del estudio	Conocer los tratamientos de deshabituación de las drogodependencias en el contexto penitenciario
Muestra	Documentos buscados en: motores de búsqueda en la red (Google, Google Académico y Bing) y bases de datos (Dialnet, Scopus y Redined)
Instrumentos de evaluación	Revisión bibliográfica

Principales resultados	Es necesaria más investigación y, con ello, la creación de documentación fiable en este ámbito, donde se puedan conocer de forma clara las intervenciones, su forma de llevarlas a cabo, resultados, etc
Conclusión	Las drogodependencias son una de las principales problemáticas que presentan las personas internadas en centros penitenciarios, afectando a más de la mitad de esta población y causándoles daños físicos y psicológicos, lo cual supone un obstáculo para su reinserción social. Así pues, para poder cumplir las finalidades de rehabilitación y reeducación del sistema penitenciario moderno, en las prisiones se llevan a cabo tratamientos que dan respuesta al abuso de las drogas, dentro de los que se encuentran los tratamientos de deshabitación psicológica
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (Nº19)</b>	
Título del artículo	La relación entre las diferentes cantidades de ejercicio físico, la inhibición interna y el ansia de drogas en individuos con trastornos por uso de sustancias  The Relationship between Different Amounts of Physical Exercise, Internal Inhibition, and Drug Craving in Individuals with Substance-Use Disorders
Referencia completa	<i>Zhang, T.; Wang, K.; Li, N.; Hurr, C.; Luo, J. The Relationship between Different Amounts of Physical Exercise, Internal Inhibition, and Drug Craving in Individuals with Substance-Use Disorders. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 12436. <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph182312436">https://doi.org/10.3390/ijerph182312436</a></i>
Año de publicación	2021
Autores/as	Tingran Zhang Kun Wang Ning Li Chansol Hurr Jiong Lu
Palabras claves	SUD, cantidad de ejercicio físico, ansia de droga, inhibición interna, efecto mediador
Objetivo del estudio	Explorar la relación entre diferentes cantidades de ejercicio físico y ansia de drogas en individuos con trastornos por

	uso de sustancias (SUD), y revelar el papel mediador de inhibición interna entre la actividad física y el ansia de drogas.
Muestra	438 casos de SUD en un centro de desintoxicación de aislamiento obligatorio en el suroeste de China
Instrumentos de evaluación	Este estudio adoptó la Escala de Calificación de Actividad Física, Escala de Inhibición Interna y Escala de Antojo de Drogas
Principales resultados	(1) La cantidad del ejercicio físico que realizan las personas con TUS se correlacionó positivamente con la inhibición interna y se correlacionó negativamente con el craving de drogas, mientras que la cantidad de ejercicio físico se correlacionó negativamente correlacionado con el ansia de drogas. (2) La cantidad de ejercicio físico fue capaz de predecir negativamente ansia de drogas en adictos, la cantidad de ejercicio físico y la inhibición interna fueron capaces de predecir el ansia de drogas, y la inhibición interna desempeñó un papel mediador entre la cantidad de ejercicio y ansia de drogas (el efecto mediador fue de 0,22). (3) Hubo una relación dosis-efecto con respecto a diferentes cantidades de ejercicios físicos y ansias de drogas
Conclusión	La actividad física tiene un efecto positivo en reducir el ansia de drogas en personas con SUD. Además, en el proceso de rehabilitación deportiva para SUD, se requerían cantidades medias o altas de actividad física para reducir y aliviar los antojos de drogas
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°20)</b>	
Título del artículo	Efectos del entrenamiento físico sobre la depresión y ansiedad con neurotransmisores cambiantes en consumidores de metanfetamina a largo plazo Effects of exercise training on depression and anxiety with changing neurotransmitters in methamphetamine long term abusers
Referencia completa	
Año de publicación	2022
Autores/as	Hamid Arazi Seyedeh Shiva Dadvand Katsuhiko Suzuki

Palabras claves	Entrenamiento físico, neurotransmisor, metanfetamina, depresión, ansiedad, tratamiento
Objetivo del estudio	Determinar el efecto del entrenamiento físico sobre los neurotransmisores y la tasa de depresión y ansiedad en consumidores crónicos de metanfetamina según una revisión de la literatura
Muestra	El presente estudio investigó artículos publicados en cinco bases de datos computarizadas, incluyendo Magiran, Google académicos, SID, PubMed y Scopus desde 2011 hasta 2020. Las palabras clave buscadas incluyeron deportes, neurotransmisores, metanfetamina, depresión, ansiedad y tratamiento.
Instrumentos de evaluación	Revisión bibliográfica
Principales resultados	La actividad física y el ejercicio aumentaron significativamente los niveles de serotonina y dopamina en sangre y disminuyó significativamente la depresión y la ansiedad.
Conclusión	Diferentes evidencias sugirieron que la actividad física y el ejercicio como respuestas y adaptaciones positivas podrían influir en los niveles circulatorios de dos neurotransmisores (serotonina y dopamina) en adictos a la metanfetamina, disminuir la ansiedad y depresión, y mejorar la preparación en anteriores dependientes de MA. En el período de rehabilitación, la mejora general en los dependientes anteriores de MA podrían aumentar significativamente. El entrenamiento físico puede mejorar el estado físico y mental de las personas adictos a la metanfetamina como terapia no farmacológica para promover la salud
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°21)</b>	
Título del artículo	Los significados que una madre presa y drogodependiente asigna a las actividades físico - deportivas: sus relaciones con la reinserción y la terapia
Referencia completa	Martín-González, N.; Martínez-Merino, N.; Usabiaga-Arruabarrena, O., y Martos-García, D. (2020).

	Los significados que una madre presa y drogodependiente asigna a las actividades físico-deportivas: sus relaciones con la reinserción y la terapia. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 62(16), 381-395. <a href="https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06204">https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06204</a>
Año de publicación	2020
Autores/as	Nerian Martín González Nagore Martínez Merino Oidui Usabiaga Arruabarrena Daniel Martos García
Palabras claves	Prisión, actividades físicas y deportivas, mujer, reinserción, droga
Objetivo del estudio	Ofrecer datos en este sentido a tenor de las interpretaciones de una presa, madre, drogadicta y deportista a la cual hemos entrevistado en tres ocasiones a lo largo de casi 5 años
Muestra	Ana
Instrumentos de evaluación	3 entrevistas en profundidad
Principales resultados	Las actividades psicomotoras se asocian a un significado terapéutico, pues parecen combatir la adicción a la droga al suplir sus efectos placenteros, mientras que las actividades sociomotrices crean lazos de amistad y redes de ‘iguales’ que facilitan su interpretación como una estrategia de reinserción social.
Conclusión	Las actividades psicomotoras adquieren para una presa, madre y drogodependiente un significado de compensación que perdura incluso cuando sale de la cárcel. Estas actividades en solitario juegan un papel a la hora de combatir las ganas de consumir droga, cuanto más intensas mejor, lo que da pistas sobre cómo abordar estos problemas en prisión. Este hecho posibilita una mejora clara en las condiciones de vida dentro, lo que permite afrontar con mayores garantías de éxito el proceso de reinserción. En dicho proceso, juegan un papel fundamental aquellas actividades sociomotrices que promueven relaciones sociales con otras personas.
Otros aspectos interesantes	

**Ficha (Nº22)**

Título del artículo	Efecto del ejercicio de Taijiquan en la rehabilitación de hombres adictos a la heroína Effect of Taijiquan Exercise on Rehabilitation of Male Amphetamine-Type Addicts
Referencia completa	
Año de publicación	2020
Autores/as	Zhilei Zhang Dong Zhu
Palabras claves	
Objetivo del estudio	Probar el efecto de rehabilitación del ejercicio de Taijiquan en pacientes drogodependientes de anfetaminas (ATS)
Muestra	
Instrumentos de evaluación	El efecto de la intervención de Taijiquan se probó mediante un experimento de control paralelo: Grupo Taijiquan (n 38) y grupo control (n 38). Los factores entre los grupos experimentales fueron el grupo (grupo Taijiquan y el grupo control), y los factores dentro del grupo fueron el tiempo de prueba (antes y después de la intervención). Medición repetida. Se usó el análisis de varianza para comparar los dos grupos, y los factores que pueden afectar los resultados se incluyeron en el covarianza
Principales resultados	El ejercicio de Taijiquan promovió la capacidad de control del equilibrio de los pacientes dependientes de ATS ( $p < 0.014$ , $\eta^2 < 0.064$ ), aumentó la sensación general de salud ( $p < 0.029$ , $\eta^2 < 0.100$ ), vitalidad ( $p < 0.030$ , $\eta^2 < 0.056$ ) y salud mental ( $p < 0.016$ , $\eta^2 < 0,061$ ), mejoró la ansiedad rasgo ( $p < 0,028$ , $\eta^2 < 0,053$ ) y redujo el ansia de drogas ( $p < 0,048$ , $\eta^2 < 0,048$ )
Conclusión	Taijiquan el ejercicio es beneficioso para la recuperación física y psíquica de los pacientes dependientes, y los beneficios físicos y psíquicos del ejercicio puede tener un efecto sobre el ansia de drogas, que es de la mayor importancia para que los adictos dejen las drogas y prevengan una recaída
Otros aspectos interesantes	

#### Ficha (N°23)

Título del artículo	El papel de las ultramaratonas en la recuperación de la
---------------------	---

	<p>adicción a las drogas y el alcohol: estudio autobiográfico de los viajes de atletas</p> <p>The role of ultrarunning in drug and alcohol addiction recovery: An autobiographic study of athlete journeys</p>
Referencia completa	
Año de publicación	2020
Autores/as	<p>Kerry R. McGannon</p> <p>McKenna L'Estrange</p> <p>Jenny McMahon</p>
Palabras claves	Análisis narrativa, historia de atletas, capital de recuperación de adicciones, carrera de distancia
Objetivo del estudio	Existe una comprensión controvertida del papel del deporte en la adicción a las drogas recreativas y al alcohol en adultos. recuperación. Este estudio exploró las autobiografías de atletas como sitios culturales de análisis en relación con el papel que el deporte (es decir, las ultramaratonas) juega en las vías de capital para la recuperación de adicciones.
Muestra	Autobiografías: Catra Corbett y Carlie Engle:
Instrumentos de evaluación	<p>Trabajando en la intersección de un enfoque autobiográfico basado en la investigación narrativa relativista.</p> <p>Se realizó un análisis temático narrativo construccionista social de dos autobiografías: Catra Corbett y Carlie Engle: sobre la recuperación de la adicción a través de ultramaratonas (es decir, distancias de 43 km o más).</p>
Principales resultados	<p>Dos temas narrativos enhebran los viajes de recuperación de la adicción de los atletas: la narrativa del caos y la narrativa de la búsqueda. Se identificaron dos subtemas relacionados con la transformación de identidad fluida entrelazados con ultrarunning dentro de estas narrativas: 1. 'corredor adicto' (caos) y 2. 'corredor adicto a ultra-corredor' (búsqueda). Los significados del sufrimiento se conectaron con la transformación y el funcionamiento de la identidad y dos formas de capital de recuperación de adicciones: humano (p. ej., ajuste psicológico, perspectiva de vida) y social (p. ej., conexión familiar, comunidad).</p>
Conclusión	<p>Los resultados de la investigación proporcionan información sobre el papel del deporte en los aspectos psicosociales de la adicción, recuperación utilizando un enfoque autobiográfico basado en la teoría narrativa. Este estudio también amplía el trabajo en el deporte psicología enfocada en las autobiografías como recursos pedagógicos</p>

	y de investigación para aprender más sobre el atleta salud mental.
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (Nº24)</b>	
Título del artículo	Aplicación de la inteligencia artificial y big data en la rehabilitación deportiva para toxicómanos administrativos judiciales chinos Application of “Artificial Intelligence and Big Data” in Sports Rehabilitation for Chinese Judicial Administrative Drug Addicts
Referencia completa	Dong-Ming JIA, Cun-Feng YUAN, Song GUO, Zu-Zhen JIANG, Ding XU and Da-An WANG. 2019. Application of “Artificial Intelligence and Big Data” in Sports Rehabilitation for Chinese Judicial Administrative Drug Addicts. In AIAM’ 19: 2019 International Conference on Artificial Intelligence and Advanced Manufacturing, October 17–19, 2019, Dublin, Ireland. ACM, New York, NY, USA, 5 pages. <a href="https://doi.org/10.1145/3358331.3358336">https://doi.org/10.1145/3358331.3358336</a>
Año de publicación	2019
Autores/as	Dong - Ming JIA Cun - Feng YUAN Song GUO Zu - Zhen JIANG Ding XU Da - An WANG
Palabras claves	Inteligencia artificial, big data, judiciales administrativos, deporte de rehabilitación, entrenamiento de rehabilitación
Objetivo del estudio	Este artículo elaborará esta innovación de la construcción y aplicación de la plataforma de inteligencia "Exercise Rehabilitation" sistema. Este sistema mejorará el estado mental, aliviará la y síntomas psicológicos, garantizar la seguridad en los lugares, aligerar la carga de los oficiales de policía profesionales, hacer un análisis rápido, hacer decisiones precisas y mejorar la tasa de integridad del adicto.
Muestra	
Instrumentos de evaluación	

Principales resultados	Muchos centros de rehabilitación de drogas en China han probado el “Sistema Inteligente de Gestión de Rehabilitación de Entrenamiento”, como el “Sistema de Gestión de Rehabilitación Deportiva Inteligente” desarrollado conjuntamente por centros en Hainan y la provincia de Yunnan con un equipo de investigación científica en Guangzhou, y el "Inteligente Sistema de Capacitación en Rehabilitación" cooperado por una industria de la salud empresa en Nanjing y centros de rehabilitación de drogas en muchas provincias y ciudades de China, que han sido bien operadas y implementado
Conclusión	Aplica robots inteligentes a la plataforma de entrenamiento de sabiduría de "rehabilitación deportiva", que es extremadamente convenientes. Los robots pueden moverse libremente con los alumnos, resolviendo efectivamente el problema de que el espacio de entrenamiento es demasiado grande, y el equipo de gimnasia en el lugar es conveniente para moverse. Con la acumulación y análisis de big data y continua aprendizaje iterativo y actualización a través de la tecnología de IA, de China el modelo de tratamiento de drogas será más científico y perfecto
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (Nº25)</b>	
Título del artículo	La educación en las prisiones españolas: formación y acción socioeducativa con reclusas drogodependientes
Referencia completa	Del Pozo Serrano, F. J. (2017). La educación en las prisiones españolas: Formación y acción socioeducativa con reclusas drogodependientes. [Education in Spanish prisons: Training and socio- educational action with drug dependent women in prison]. Educación XX1, 20(2), 343-363, doi: 10.5944/educXX1.19047
Año de publicación	2017
Autores/as	Francisco José del Pozo Serrano
Palabras claves	Prisión, mujeres, educación escolar, educación social, tratamiento, drogodependencias
Objetivo del estudio	Analizar la situación actual del tratamiento penitenciario desde la educación escolar y socioeducativa con mujeres reclusas drogodependientes
Muestra	La investigación de I+D+i a partir de una metodología

	<p>multimétodo con una muestra de un 15 % de las mujeres reclusas en el panorama nacional, analiza a partir de 538 cuestionarios válidos, 61 entrevistas semi-estructuradas, la participación y valoración de las reclusas en los programas formales (alfabetización, educación secundaria, bachillerato y universidad) y socioeducativos (programas de autoestima, habilidades sociales, educación infantil, género, socioculturales y deportivos, módulos de respeto y preparación a la vida en libertad)</p>
Instrumentos de evaluación	Cuestionarios, entrevistas semi - estructuradas
Principales resultados	<p>La valoración positiva de los programas con énfasis socioeducativo (en el ranking de mayor a menor: autoestima, habilidades sociales, socioculturales y género) por encima de los reglados, aunque los escolares en todos sus niveles son muy bien valorados y suponen la educación básica carente casi en el 26 % de las reclusas. Existe poca participación en programas como educación infantil o género (a pesar de que prácticamente el 80 % son madres y han sufrido, previamente al internamiento, violencia de género) y por perfiles, son las ex adictas las menos participativas y motivadas</p>
Conclusión	<p>A pesar de los avances en políticas de tratamiento de género en Europa y en España, existe ínfima participación de las mujeres en estos cursos especializados de género (11 % de las mujeres encuestadas) y, por ello, podemos afirmar que en España no hay una atención suficiente para las mujeres reclusas, siendo la mayoría de ellas sobrevivientes de la violencia de género, por lo que es urgente avanzar en este sentido</p>
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (Nº26)</b>	
Título del artículo	Conocimiento de los efectos en la salud y los determinantes del uso de sustancias psicoactivas entre estudiantes de secundaria en la metrópolis de Sokoto, Nigeria
Referencia completa	Auwal Usman Abubakar et al. Knowledge of health effects and determinants of psychoactive substance use among secondary school students in Sokoto Metropolis, Nigeria. Pan African Medical Journal. 2021;40(109). 10.11604/pamj.2021.40.109.22000
Año de publicación	2021

Autores/as	Adamu Usman Shehu
Palabras claves	Conocimiento, prevalencia, determinantes, consumo de sustancias psicoactivas
Objetivo del estudio	Determinar el conocimiento de los efectos sobre la salud y determinantes del consumo de sustancias psicoactivas entre estudiantes de secundaria en la metrópolis de Sokoto, Nigeria
Muestra	Estudio transversal estudio entre 430 estudiantes de secundaria que fueron seleccionados mediante muestreo multietápico en Sokoto, Noroeste, Nigeria, de abril a mayo de 2019
Instrumentos de evaluación	Cálculo proporciones y odds ratios ajustadas (OR) con 95% intervalos de confianza (IC) en una logística binaria Modelo de regresión
Principales resultados	Conocimiento de la salud, efectos de la PSU fue bueno en el 38,1% de los encuestados con una puntuación media de $19,6 \pm 10,0$ . En general la prevalencia de PSU fue alta entre los usuarios actuales (16,3%), participantes del sexo masculino (78,6%) y de edad 17 años o más (68,6%). predictores independientes de uso actual de sustancias psicoactivas eran pobres conocimiento de los efectos sobre la salud (ORa: 4,1, IC 95%: 1,7- 10.0) y consumo de sustancias psicoactivas por parte del padre (ORa: 10,3, IC 95%= 1,9-57,1)
Conclusión	Conocimiento de los efectos en la salud de los psicoactivos sustancias era generalmente pobre entre los participantes con una alta prevalencia asociada entre los usuarios actuales. Pobre conocimiento de su salud, efectos determina el uso de psicoactivos sustancias. Realizamos campañas de concientización y charlas de salud sobre los efectos en la salud de la PSU para estudiantes de secundaria en el Estado. El Ministerio de Educación debe asegurarse de que los temas relacionados con la PSU se incorporen en la educación secundaria currículum escolar.
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°27)</b>	
Título del artículo	Cambio en el comportamiento de salud de los adolescentes adictos a las drogas en Makassar Change in health behavior of adolescents drugs addicts in Makassar

Referencia completa	
Año de publicación	2019
Autores/as	Hasbi Andi Haris Dwia Aries Tina Pulubuhu Mansyur Radjab
Palabras claves	Comportamiento saludable, adolescente, consumidor de droga, rehabilitación
Objetivo del estudio	Analizar los cambios conductuales saludables de los adolescentes afectados por drogas durante el proceso de rehabilitación
Muestra	
Instrumentos de evaluación	Esta investigación empleó investigación cualitativa descriptiva con muestreo intencional método y se llevó a cabo en BNN Baddoka Makassar como Centro Nacional de Rehabilitación
Principales resultados	Los consumidores de drogas, con edades comprendidas entre los 17 y los 23 años, están expuestos a las drogas debido a la brecha social y la participación del comportamiento desviado dentro de ellos mismos, su entorno, educación, familia, y parientes cercanos. Además, su proceso de rehabilitación forma un nuevo paradigma saludable para ellos, tanto externa como internamente. Internamente, incluye manejar muy bien la salud psicológica, no siendo manipuladores, orar diligentemente y aumentando la salud física. Externamente, incluye conciencia o sensibilidad entre las personas, la capacidad de escuchar instrucciones y instrucciones y estar abierto a mejores cambios
Conclusión	El proceso de rehabilitación, llevado a cabo social y médicamente, forma una nueva vida sana. paradigma en el punto de inflexión de la vida de los usuarios de drogas, tanto externa como internamente
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°28)</b>	
Título del artículo	Metodología multilateral en educación física mejora las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y la condición

	física en drogodependientes Multilateral methodology in physical education improves coping skills, resilience and physical fitness in drug addicts
Referencia completa	Fischetti, F., Cataldi, S., Di Terlizzi, P. & Greco, G. (2020). Multilateral methodology in physical education improves coping skills, resilience and physical fitness in drug addicts. <i>Journal of Human Sport and Exercise</i> , 15(2), 367-379. doi: <a href="https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.11">https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.11</a>
Año de publicación	2020
Autores/as	Francesco Fischetti Stefania Cataldi Piergiorgio Di Terlizzi Gianpiero Greco
Palabras claves	Inclusión social, actividad física, autoeficacia, calidad de vida, bienestar
Objetivo del estudio	Investigación los efectos de 8 semanas de intervención de educación física multilateral (es decir, ejercicio aeróbico-anaeróbico de intensidad moderada más entrenamiento conductual), como complemento al tratamiento de pacientes drogodependientes, en aspectos psicológicos y físicos
Muestra	34 participantes masculinos (19-71 años) fueron asignados a un grupo experimental (n = 17) que realizó una intervención multilateral, o un grupo de control (n = 17) que no lo hizo.
Instrumentos de evaluación	Al inicio del estudio y después de 8 semanas. Las pruebas COPE-NVI, CD-RISC y de condición física evaluaron las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y los niveles de condición física
Principales resultados	La intervención multilateral mejora el bienestar mental y físico de los drogodependientes demostrando ser una herramienta clave en la promoción social inclusión
Conclusión	El presente estudio mostró la efectividad de la metodología multilateral, es decir, entrenamiento aeróbico-anaeróbico de intensidad moderada más entrenamiento grupal conductual, para mejorar las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y condición física de los drogodependientes, con una adherencia al ejercicio del 100%. Estos novedosos resultados podrían explicar la dosis óptima de ejercicio requerida para maximizar sus efectos sobre el bienestar mental y físico en estas personas con problemas específicos como complemento del tratamiento terapéutico. Además,

	esto podría ayudar a los drogadictos a evitar el riesgo de exclusión social, ya que la actividad física y el deporte se consideran una herramienta importante para la inclusión social (Coalter, 2005). Sin embargo, la actividad física en sí misma puede no ser la solución para prevenir el abuso de sustancias y las recaídas, pero como componente de programas más amplios de desarrollo personal y social, podría ser parte de la solución
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°29)</b>	
Título del artículo	Las diferencias en la calidad de vida entre los adictos a la heroína tratados en el programa de metadona y los adictos tratados en el marco de una comunidad terapéutica The differences in Quality of Life between the Heroin Addicts treated in Methadone Program and Addicts treated in the Frame of Therapeutic Community Program
Referencia completa	
Año de publicación	2017
Autores/as	Daniel Bevanda Ivan Tomic Milenko Bevanda Sinisa Skocibusic Nikolina Palameta Marko Martinac
Palabras claves	Dependencia de opiáceos, metadona, buprenorfina, calidad de vida
Objetivo del estudio	Comparar la calidad de vida de los adictos tratados en el marco de los programas de sustitución de metadona y los adictos en rehabilitación en el marco de la comunidad terapéutica. Se ha realizado un estudio cruzado en el Centro de Prevención y Tratamiento Ambulatorio de Mostar
Muestra	Incluyó 60 sujetos. Todos ellos eran adictos a la heroína, derivados al Centro de Prevención y Tratamiento ambulatorio en Mostar, que cumplían los criterios del DSM-IV para la enfermedad de adicción. Los sujetos se han dividido en tres grupos: 1) grupo de pacientes recién ingresados (N=20), 2) grupo de pacientes que habían pasado seis meses en el programa de metadona (N=20) y 3) grupo de pacientes que había pasado seis meses en el programa de comunidad terapéutica (N=20)

Instrumentos de evaluación	Se han recogido datos de variables sociodemográficas como edad, educación, estado civil y profesional y variables relacionadas con la adicción, como duración de la adicción, forma de administración de la droga, consumo de alcohol y presencia de virus VHC, VHB o VIH infecciones Para la estimación de la calidad de vida, hemos utilizado el “Índice de calidad de vida”, para medir la percepción de las áreas importantes de la vida, como la salud y el funcionamiento en los campos social, económico, psicológico y espiritual
Principales resultados	Los resultados de las variables de adicción mostraron que la mayoría de los sujetos administraban la droga por vía intravenosa, no hubo diferencias significativas en cuanto a la duración de la adicción y la mayoría de los sujetos no había bebido alcohol. No hemos detectado ningún caso. de infección por VIH, mientras que un número significativo de sujetos había sido infectado con el virus de la hepatitis B. Los grupos de sujetos que tenían sometidos al programa de metadona y el grupo de los tratados en el marco de la comunidad terapéutica mostró puntuaciones significativamente más altas en las escalas de calidad de vida en comparación con el grupo de pacientes recién ingresados, mientras que no hubo tales diferencias entre el grupo de sujetos que se habían sometido a la metadona programa y el grupo de los tratados en el marco de la comunidad terapéutica
Conclusión	Los datos obtenidos indican que el tratamiento con metadona es igualmente efectivo en cuanto a la calidad de vida de los sujetos que el tratamiento en el marco de la comunidad terapéutica
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°30)</b>	
Título del artículo	¿Para qué es el teatro una estrategia poderosa? Una experiencia del “Programa de Educación a través del trabajo para la salud” en el Centro de Atención Psicosocial de Alcohol y otras Drogas O Teatro do Oprimido é uma estratégia potente para quê? Uma experiência do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas
Referencia completa	Leão, A., & Renó, S. R. (2021). O Teatro do Oprimido é uma estratégia potente para quê? Uma experiência do

	Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 29, e2088. <a href="https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoRE2088">https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoRE2088</a>
Año de publicación	2021
Autores/as	Adriana Leao Suzana Rodrigues Renó
Palabras claves	Salud mental, Servicios de salud mental, opresión social, autonomía personal, participación comunitaria
Objetivo del estudio	Presentar el trabajo realizado con las técnicas del Teatro del Oprimido y reflexionar sobre su potencialidad en el contexto de la atención psicosocial
Muestra	
Instrumentos de evaluación	Este es un informe de la experiencia en la que se utilizó el método de la narración descriptiva para presentar el proceso de realización de talleres y, posteriormente, las situaciones e intervenciones que se produjeron en los talleres y procesos de exposición
Principales resultados	La propuesta dio lugar a tres espectáculos de Teatro del Oprimido, "iniciando un camino contra la opresión", "desvelando opresiones", y "si corres, lo coges, si te quedas, te lo comes".
Conclusión	El desempeño con el Teatro do Oprimido en el CAPS-ad se configuró como una obra de clínica y político, con actuación sobre la realidad concreta de los protagonistas de sus propias historias escenificadas. El potencial de esta experiencia en busca de ciudadanía ha contribuido a suscitar reflexiones y críticas que pueden calificar acciones en favor del paradigma psicosocial en el Sistema Único de Salud Brasileño (SUS)
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°31)</b>	
Título del artículo	Ocio terapéutico: Investigación acción con trabajadores sanitarios de servicios de salud mental para usuarios de alcohol y otras drogas
Referencia completa	

Año de publicación	2020
Autores/as	Heitor Martins Pasquim Celia Maria Sivalli Campos Cassia Baldini Soares
Palabras claves	Actividades recreativas, educación en salud, centros de tratamiento de abuso de sustancias, salud mental
Objetivo del estudio	Comprender las representaciones cotidianas de trabajadores de la salud mental sobre ocio, drogas y educación.
Muestra	11 participantes de salud mental
Instrumentos de evaluación	Investigación-acción emancipadora, desarrollada en diez talleres. El análisis estuvo basado en la teoría de las representaciones cotidianas
Principales resultados	La mentalidad dominante con respecto a los consumidores de drogas y a la educación en el área se mostró conservadora y prohibicionista. El ocio terapéutico, tradicionalmente utilizado en los servicios, fue representado críticamente como un método de control de los usuarios
Conclusión	Se sugiere la adopción de talleres educativos de ocio de carácter emancipador en los servicios de salud mental, alcohol y otras drogas.
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (Nº32)</b>	
Título del artículo	Prevención del consumo nocivo de alcohol y otras drogas en Santo Tomé y Príncipe a través de la comunicación en salud pública: El protocolo científico Comunicação em Saúde Pública na Prevenção do Consumo Excessivo de Álcool e Drogas na População Escolar de São Tomé e Príncipe: Protocolo Científico
Referencia completa	De Santiago I, et al. Protocolo: prevenção do consumo excessivo de álcool e drogas em São Tomé e Príncipe, Acta Med Port 2020 Apr;33(4):229-236
Año de publicación	2020
Autores/as	Isabel de Santiago Leonor Bacelar Nicolau Rui Tato Marinho José Pereira Miguel

Palabras claves	Consumo de alcohol, drogadictos, comunicación en salud, drogas ilícitas, estilo de vida, estudiantes
Objetivo del estudio	Proporcionar un primer panorama sobre las condiciones familiares y habitacionales, y sobre todo, el consumo de alcohol y drogas ilícitas en los jóvenes
Muestra	2064 estudiantes
Instrumentos de evaluación	A través de una búsqueda en varias bases de datos electrónicas internacionales, como las de la Organización Mundial de la Salud, Organización Mundial de la Salud África, Naciones Unidas, The Lancet and Lancet Global Health, etc. Datos disponibles de las siguientes instituciones de Santo Tomé y Príncipe también se analizó: Instituto Nacional de Estadística, Ministerio de Educación, Cultura y Formación y Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales. Se realizaron varias entrevistas con líderes de la comunidad y de la iglesia, así como con miembros de misiones católicas. Llevado a cabo para comprender mejor la situación local. Después de esto, se realizará una encuesta transversal a nivel nacional de una muestra de 2064 estudiantes llevada a cabo. Esto incluirá un cuestionario sobre características sociodemográficas, estilos de vida, conductas/actitudes de salud, alcohol y consumo de sustancias ilícitas. Finalmente, a partir del diagnóstico global obtenido, se plantean algunas medidas preventivas de educación en salud. Las intervenciones se probarán en las escuelas primarias de tres distritos (EDUCA_TURTLE) y en los periodistas de radio (EDUCA_PRESS). Estos fueron evaluados por maestros de primaria y por periodistas de radio.
Principales resultados	No se ha realizado una investigación sistemática sobre el consumo de alcohol y drogas en Santo Tomé y Príncipe, y solo en general se dispone de estadísticas sobre la importación de bebidas alcohólicas y su distribución entre la población. Tampoco existen estudios sobre consumo de alcohol y sustancias ilícitas en niños y jóvenes y no se están tomando medidas preventivas. Aparte de eso, las bases de datos manuales presentan importantes limitaciones, considerando la falta de causas asociadas a las tasas de mortalidad (0 - 5 años y > 5), y la dificultad para establecer una relación causa/efecto entre enfermedades, muertes y esperanza de vida. Sin datos relevantes con carga de vida se encontró en los informes del Centro Nacional de Endemias o de la organización no gubernamental Instituto Marques de Valle Flor, un facilitador de especialidades clínicas de salud seleccionado de forma voluntaria por médicos de hospitales portugueses

Conclusión	
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°33)</b>	
Título del artículo	Adaptaciones del programa piloto Unplugged#Tamojunto para la promoción de la salud y prevención de drogas en escuelas brasileñas Adequações do piloto do programa Unplugged#Tamojunto para promoção à saúde e prevenção de drogas em escolas brasileiras
Referencia completa	
Año de publicación	2019
Autores/as	Raquel Turci Pedroso Edgar Merchan Hamann
Palabras claves	Promoción de la salud, prevención primaria, salud escolar, programa de Gobierno
Objetivo del estudio	Elaborar recomendaciones para adaptar el programa al contexto brasileño
Muestra	2161 estudiantes de escuelas públicas
Instrumentos de evaluación	Investigación cualitativa de estudio se basa en el Constructivist Grounded Teoría y analizó los documentos institucionales: “Diarios Cartográficos”, “Planilla Lógica de Adaptación cultural” y un informe de investigación titulado “Resultados de la Implementación del Unplugged Programa Piloto en São Paulo y Santa Catarina” (UFSC y UNIFESP)
Principales resultados	Un cambio paradigmático en el acercamiento profesional a las drogas, mayor adherencia a metodologías interactivas, adaptación de tiempo de clase, compromiso con la gestión escolar, promoción de la intersectorialidad entre salud y educación, consolidación del proceso de seguimiento y alineamiento ético con los principios de promoción de la salud.
Conclusión	
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°34)</b>	
Título del artículo	Prácticas corporales en el Centro de Atención Psicosocial de Alcohol y otras Drogas: la percepción de los usuarios  Práticas corporais na reabilitação de usuários de álcool e drogas: uma configuração no estilo de vida
Referencia completa	
Año de publicación	2017
Autores/as	Priscilla Pinto Costa da Silva Ana Raquel Mendes dos Santos Patricia de Jesus Costa dos Santos Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas
Palabras claves	Educación física, estilo de vida, salud mental
Objetivo del estudio	Identificar y analizar las prácticas corporales de los adictos al alcohol y las drogas que en proceso de rehabilitación social en los Centros de Atenção Psicosocial álcool e drogas (CAPS ad) para comprender la influencia de estas prácticas en su estilo de vida
Muestra	Este estudio utilizó la pluralidad metodológica como diseño de investigación, involucrando a 76 adictos al alcohol y/o drogas que asistieron al anuncio CAPS en Recife/Pernambuco, Brasil
Instrumentos de evaluación	Se utilizó una entrevista semiestructurada y un guión de observación, los cuales fueron apreciados por el análisis de contenido
Principales resultados	Los resultados mostraron que las prácticas corporales ofrecidas por el anuncio CAPS, como parte del proceso de rehabilitación, ayuda en el tratamiento ofreciendo cambios en el estilo de vida. Los sujetos creen que estas prácticas ayudan en el proceso de abstinencia así como en la búsqueda de una vida más sana y estilo de vida sociales.
Conclusión	El estudio tiene algunas limitaciones: trabajó el universo de las prácticas corporales, el que consiste en una parte de un todo proceso de rehabilitación, que implica intervenciones de profesionales de diversos campos, como Psicología, Terapia Ocupacional, entre otros, y varias actividades centradas en la recuperación de la salud y social.
Otros aspectos interesantes	

<b>Ficha (N°35)</b>	
Título del artículo	<p>Efectos de la musicoterapia y la musicoterapia intervenciones en el tratamiento de la sustancia trastornos por consumo: una revisión sistemática</p> <p>Effects of music therapy and music-based interventions in the treatment of substance use disorders: A systematic review</p>
Referencia completa	Hohmann L, Bradt J, Stegemann T, Koelsch S (2017) Effects of music therapy and music-based interventions in the treatment of substance use disorders: A systematic review. PLoS ONE 12(11): e0187363. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187363">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187363</a>
Año de publicación	2017
Autores/as	Louisa Hohmann Joke Bradt Thomas Stegemann Stefan Koelsch
Palabras claves	
Objetivo del estudio	Una búsqueda sistemática de artículos publicados que examinan los efectos de la música, la MT y los MBI
Muestra	34 estudios cuantitativos y 6 cualitativos
Instrumentos de evaluación	Revisión bibliográfica
Principales resultados	<p>Se había planificado un metanálisis, pero debido a la diversidad de los estudios cuantitativos, no se calcularon los tamaños del efecto</p> <p>El análisis de los estudios cualitativos revelaron cuatro temas: expresión emocional, interacción grupal, desarrollo de habilidades y mejora de la calidad de vida.</p>
Conclusión	Existe la necesidad de examinar variables sociales y de salud en estudios futuros. En conclusión, debido a la heterogeneidad de los estudios, la eficacia de MT/ MBI en el tratamiento del TUS aún no está clara.
Otros aspectos interesantes	