



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/354.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Relación entre la competición deportiva y los hábitos de vida saludable en jóvenes preuniversitarios**

Autores **María Luisa Rodríguez Doncel,¹ Julio Latorre García,^{1,2} María José Aguilar Cordero²**

Centro/institución (1) Hospital Universitario Virgen de las Nieves. (2) Departamento de Enfermería Pediátrica, Universidad de Granada.

Ciudad/país Granada, España.

Dirección e-mail chiquirdoncel@hotmail.com

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Tradicionalmente la imagen de un deportista refleja a alguien saludable sin malos hábitos como la ingesta de alcohol, drogas, tabaco, etc. Según la Organización Mundial de la Salud "los hábitos poco saludables son un problema que prevalece en la sociedad y una de las principales causas de muerte prematura y de enfermedad". Sin embargo, hay muy pocos estudios que hayan analizado conjuntamente la influencia de factores tales como la situación de vida, plan de estudios y de trabajo en relación con el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, junto con la realización de actividad física (1). No obstante la práctica de un deporte de competición no exime a sus participantes de consumir determinadas sustancias, de hecho estudios realizados como los descritos por Yusko et al. han comprobado que el consumo de diferentes sustancias relacionadas con el aumento de rendimiento es más frecuente en deportistas sobre todo hombres y este consumo se ha relacionado al mismo tiempo con el aumento en la ingesta de alcohol entre los atletas suponiendo un alto riesgo y siendo considerablemente superior durante los periodos competitivos con fluctuaciones de consumo de sustancias tanto en atletas masculinos como femeninos (2).

Método

Para comprobar hasta qué punto los deportistas jóvenes cumplen este patrón hemos sometido a un grupo de nadadores a un breve cuestionario extraído de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares (GSHS), Preguntas de Expansión del Módulo Básico de

Alcohol y Otras Drogas (3) sobre sus actividades de ocio y el contacto con determinadas sustancias, como grupo control hemos realizado el mismo cuestionario en un instituto de bachillerato de la misma localidad entre jóvenes del mismo rango de edad que el grupo estudiado, entre dieciséis y dieciocho años, excluyendo los que contestaron que realizaban actividad deportiva de competición.

Se ofrecieron 28 encuestas auto-rellenables al grupo de nadadores, de las que fueron entregadas 25, 14 realizadas por hombres y 11 por mujeres y 55 al grupo control, de las que fueron recogidas 50, 25 realizadas por hombres y 25 por mujeres.

El cuestionario está compuesto por un grupo de preguntas sobre el consumo de alcohol, otro sobre tabaco y otro sobre drogas ilegales. Para el alcohol las principales cuestiones incluidas son ¿Qué tipo de bebida alcohólica tomas habitualmente? (a. Yo no tomo alcohol, b. Cerveza, c. Vino, d. Licores, e. Destilados, f. Otro tipo). Tambalearse cuando caminas, sin poder hablar correctamente y vomitando son algunas señales de estar bien borracho/a. ¿Qué edad tenías la primera vez que bebiste tanto alcohol que llegaste a emborracharte? (a. Nunca he tomado tanto alcohol hasta el punto de emborracharme, b. 7 años o menos, c. 8 o 9 años, d. 10 u 11 años, e. 12 o 13 años, f. 14 o 15 años, g. 16 años o más). Durante los últimos 30 días, ¿Cuántas veces has bebido tanto alcohol que llegaste a emborracharte? (a. 0 veces, b. 1 o 2 veces, c. 3 a 9 veces, d. 10 o más veces). Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces tuviste problemas con tus familiares o amigos, faltaste a clase o te metiste en peleas como resultado de beber alcohol? (a. 0 veces, b. 1 o 2 veces, c. 3 a 9 veces, d. 10 o más veces). ¿Dónde estabas la última vez que bebiste una bebida alcohólica? (a. Nunca he tomado una bebida alcohólica, b. En mi casa, c. En casa de otra persona, d. En la escuela, e. En la calle, un parque o en alguna otra área abierta, f. En un bar, o discoteca, g. En un restaurante, h. En otro lugar no mencionado). Para el tabaco, la pregunta era dicotómica, ¿consumes o no? Mientras que para las drogas, las principales cuestiones fueron, Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces has consumido marihuana? Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces has consumido anfetaminas o metanfetaminas? Durante tu vida, ¿cuántas veces has consumido cocaína? ¿Cuántas veces has consumido éxtasis?

Resultados

Entre la población que no realiza una práctica deportiva suficiente, los resultados obtenidos son: Un consumo de alcohol en el 74% de los participantes en la encuesta (37 estudiantes) siendo mayor en las mujeres (46% del total, 23 mujeres) que en los hombres (28% del total, 14 hombres); un 38% consume tabaco, igualmente con un 24%, 12 mujeres frente al 14%, 7 hombres y un 32% ha consumido drogas ilegales en algún momento, en este caso con un consumo mayor en hombres que en mujeres (20% Vs 12%). Entre los nadadores el consumo de tabaco fue el que mostró mayor diferencia (4%) ya que solo una nadadora se declaró fumadora; el consumo de drogas ilegales resultó bastante similar (28%), 4 hombres (16%) y 3 mujeres (12%), mientras el consumo de alcohol se da en el 52% (13 nadadores) 7 mujeres (28%) y 6 hombres (24%).

Discusión y Conclusiones

Aunque el grupo estudiado es pequeño se comprueba la reducción en el consumo general de sustancias nocivas en los nadadores respecto al grupo control, sobre todo de tabaco, aunque este aspecto debería ser estudiado en participantes de otras disciplinas deportivas ya que debido a las características de la natación el tabaco influye

significativamente en la capacidad para respirar durante la ejecución del nado; en cambio es significativo el hecho de que el consumo de drogas ilegales no se vea como un problema para el desarrollo deportivo y se incluya como actividad de ocio en proporción similar a la del grupo control. Por otro lado el consumo de alcohol al igual que el de drogas se relaciona directamente con los momentos de ocio, si bien los nadadores lo hacen en proporción menor a los no practicantes de ejercicio físico suficiente. También sería un punto de interés incluir el estudio sobre el consumo entre los deportistas de otras sustancias como anabolizantes y estimulantes, aumentando la muestra y diversificando las disciplinas deportivas. Este estudio ha estado limitado por las preocupaciones conceptuales y metodológicas que se aplican a la mayoría de los datos de la encuesta, incluidos los relacionados con el auto-informe, el uso de la memoria retrospectiva, y el tipo de información solicitada, altamente sensible y con consecuencias negativas potencialmente significativas, en especial para los deportistas.

Bibliografía

1. Molina AJ, Varela V, Fernández T, Matín V, Ayán C, Cancela JM. Hábitos no saludables y práctica de actividad física en estudiantes universitarios españoles: papel del género, perfil académico y convivencia. *Adicciones*. 2012; 24(4): p. 319-328.
2. Yusko DA, Buckman JF, White HR, Pandina RJ. Alcohol, Tobacco, Illicit Drugs, and Performance Enhancers: A Comparison of Use by College Student Athletes and Nonathletes. *Journal of American College Health*. 2008; 57(3): p. 281-290.
3. Organización Mundial de la Salud. World Health Organization - website. [Online].; 2009 [cited 2014 febrero 17. Available from: http://www.who.int/chp/gshs/GSHS_Questionnaire_Core_Expanded_2009_Spanish.pdf?ua=1.