RPNS: 2067 | ISSN: 1817-9088
Volumen 22 (2025)
N° 2 (abril - junio)

Original Recibido: 22/12/2024 | Aceptado: 04/03/2025

Influencia de la actividad física en los comportamientos adictivos en adolescentes y su salud

Influence of physical activity on addictive behaviors in adolescents and their health

Marco Antonio Toala Pilay. Magister en Pedagogía de la Cultura Física. Licenciado en Cultura Física. Docente en la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa. Manabí. Ecuador. [toala.marco@unesum.edu.ec

Juan Marlon González Moran. Magister Docencia Universitaria e Investigación Educativa. Licenciado en Educación Física. Docente Ocasional de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa. Manabí. Ecuador. [juan.Gonzalez@unesum.edu.ec

Resumen

Este estudio tributa al proyectos de investigación, "La enseñanza constructivista sustentado en la inteligencia artificial", al Grupo de investigación AISCIENCES y Grupo de Investigación en Sistemas Inteligentes y Ciberfísicos (GISICF), tiene como objetivo determinar la importancia de la actividad física y deporte en la prevención y tratamiento de conductas adictivas, es una investigación descriptiva, de corte longitudinal, con empleo de los métodos cuantitativo y cualitativo, se realizó las técnicas mediante la observación, encuestas, entrevista y estudio de los casos, la población objeto de estudio fueron adolescentes de comportamientos adictivos al alcohol y las drogas entre 12 a 19 años de la zona urbana del cantón Jipijapa, como estrategia se aplicó taller lúdico de piñatería, tratamiento en salud mediante charlas y práctica de actividad física, futbol y ecuavoley, el tiempo del estudio fue cinco meses, en cuanto a los resultados se analizó veintiséis artículos científicos de los cuales se extrajo información específica de diez de estos donde se concluye que la actividad física y el deporte son estrategias que permiten distraer el tiempo productivo y alejarlos del consumo de alcohol y drogas, en la aplicación de encuestas de problemas sociales de Solving: habilidades de afrontamiento y resolución de problemas se obtuvo que el 85% presentan rasgos emocionales

negativos y con la práctica del deporte el 89% demostró bajar el índice de ansiedad al consumo de alcohol y drogas.

Palabras Clave: actividad física; adicción; bienestar; salud.

Abstract

This study contributes to the research project, "Constructivist teaching supported by artificial intelligence", to the AISCIENCES Research Group and the Intelligent and Cyberphysical Systems Research Group (GISICF), aims to determine the importance of physical activity and sport in the prevention and treatment of addictive behaviors, is a descriptive research, longitudinal, using quantitative and qualitative methods, the techniques were carried out through observation, surveys, interviews and case studies, the population under study were adolescents with addictive behaviors to alcohol and drugs between 12 and 19 years old from the urban area of the Jipijapa canton, as a strategy a recreational piñatería workshop was applied, health treatment through talks and practice of physical activity, soccer and ecuavoley, the time of the study was five months, as for the results, twenty-six scientific articles were analyzed from which specific information was extracted from ten of these where it is concluded that physical activity and sport are strategies that allow to distract time In the Solving Social Problems survey, conducted in collaboration with the School of Social Problems and Social Skills (Solving) program, 85% of students exhibited negative emotional traits, and 89% demonstrated a reduction in anxiety related to alcohol and drug use through sports practice.

Keywords: addiction; health; physical activity; well-being.

Introducción

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), cualquier sustancia natural o sintética que, al consumirse, pueda alterar la actividad mental y física de las personas, debido a sus efectos sobre el sistema nervioso central, es una droga según la (OPS, 2023) por lo que existe una necesidad imperiosa o compulsiva

de volver a consumir para experimentar la recompensa que producen, como sensación de placer, euforia y alivio de tensiones (Tejada, 2023)

En la etapa de la adolescencia, hay varios cambios que van experimentando los sujetos, dado que, en esta parte de la vida, van desarrollando y aprendiendo los valores, actitudes, intereses y comportamientos y de cierta manera esto genera que creen sus propios conocimientos y su propia identidad personal, dada que va experimentando un desarrollo emocional, comportamental y físico.

El consumo de sustancias psicoactivas es considerado por las principales autoridades de salud como una enfermedad que afecta todos los sectores de la sociedad y fragmentos poblacionales, afectando en gran medida a la población joven y adolescente, en la cual despierta mayor interés y mantiene mayor incidencia, a razón de la facilidad de acceso, bajos costes y el estatus social derivado de su consumo (Moreano, 2021)

Tanto el consumo de alcohol y drogas son problemas de salud pública muy importantes, considerando las muertes que hay a nivel mundial, por lo que, el hecho de que estas muertes son en su mayoría prevenibles si se identifican a tiempo los grupos de riesgo, así como los diferentes factores que influyen para que se consuma estas sustancias y de esta forma aplicar adecuadamente las medidas preventivas (Bernal, 2023)

El consumo de drogas ha ocurrido con mayor frecuencia en la adolescencia, siendo diversos los factores que favorecen esta práctica, como el contexto social, la estructura familiar y la precocidad del consumo elevan la predisposición al consumo precoz y a la dependencia de drogas. Además, este consumo puede acarrear diversos impactos en el desarrollo del adolescente, como la disminución del bienestar y de la productividad en el ambiente escolar, académico y profesional; prejuicios en la salud física y mental, riesgos en el comportamiento sexual y comportamientos violentos (Silva, 2021)

Entre los factores de riesgo se han reportado la presencia de amigos consumidores, la permisividad de consumo de drogas legales en el hogar, la creencia de que fumar o tomar alcohol tiene ciertos beneficios sociales, entre otros. Al tener en cuenta los factores de riesgo para el consumo de sustancias, se puede hacer

una detección temprana de los adolescentes en riesgo y desarrollar programas de prevención de adicciones (López, 2019)

En el territorio ecuatoriano, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos afirma a través de sus resultados anuales que la edad promedio para un consumidor promedio en de 14 años, la marihuana gobierna el primer puesto de droga ilegal más consumida con un 14,88%, seguida por la cocaína con 14,72% por último se encuentra la droga "H" siendo relativamente nueva en el mercado a comparación de las otras dos con un 14,39 (Encalada, 2021)

Al respecto se considera que en Ecuador la edad promedio del consumo de droga es alrededor de los 13 años, de acuerdo al Consejo Nacional de control de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP), edad propicia para desarrollar de forma óptima las capacidades físicas (Guillen et al., 2017). Se hace necesaria la promoción e introducción de hábitos de vida saludables, como actividades protectoras de la salud y atenuadoras en el desarrollo de enfermedades en jóvenes con aproximación transitoria o consumo constante de drogas para contribuir al mejoramiento el bienestar del individuo y su calidad de vida. Si se modifican estos patrones de comportamiento desde la adolescencia, podrían mantenerse en la edad adulta y ser beneficiosos al influir en la conducta de las nuevas generaciones, disminuyendo el consumo de drogas y su posible abandono (Polo & Rebolled, 2017)

La práctica de la actividad física, no solamente puede influir positivamente sobre la salud, sino que también incide sobre otras variables en el ser humano, como el rendimiento académico, autoconcepto, consumo de alcohol, tabaco y drogas, siendo así que todo ello se muestra como un engranaje donde existen múltiples factores, los cuales inciden mutuamente unos sobre otros, configurando la personalidad del adolescente; una de las piezas clave de este proceso es el autoconcepto, considerándose crucial en el desarrollo del individuo, se relaciona con diversos factores como son los hábitos de vida, práctica deportiva, progreso en la vida, percepción de la dificultad, rendimiento, sexo y edad (Zurita & Castro, 2016) Por lo

tanto, el presente estudio tiene como objetivo determinar como la actividad física y deporte puede influir en la salud y en los comportamientos adictivos en los adolescentes.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo longitudinal en las tres parroquias urbanas del Cantón Jipijapa con el objetivo de determinar cómo beneficia la práctica de la actividad física y el deporte en los 75 jóvenes de 12 a 19 años que son de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas, la problemática de analizar el comportamiento en la realización de taller lúdico de piñateria y practica de futbol y ecuavoley.

El estudio es exploratorio y corresponde a un método cuantitativo y cualitativo basado en un diseño de estudio aplicado a una muestra no aleatorizada de 75 jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

Las encuestas como instrumento utilizado fueron diseñadas por grupos de investigación con el propósito de recopilar información. Inicialmente, el estudio fue diseñado y construido sobre un marco lógico. El segundo paso es verificar la evaluación de expertos y el tercer paso es aplicar la encuesta al muestreo piloto para determinar la confiabilidad. Finalmente, se realizó un análisis estadístico mediante el Alfa de Crombach y un análisis descriptivo.

Se consideraron varias variables de interés: ansiedad, práctica de actividad física y deporte.

Para la recopilación de los datos se realizó en línea mediante el Software Google Forms, que permitió recoger la información de los usuarios encuestados. En este caso, todo se exporto a Excel para que los datos se pudieran analizar estadísticamente.

La información se procesó mediante el programa estadístico SPSS versión 21.0. Se utilizó el porcentaje como medida de resumen.

Análisis y discusión de los resultados

Durante la intervención de la tercera fase del proyecto comprendida desde junio a septiembre 2023, se dio cumplimiento a uno de los objetivos mediante la aplicación de 2 encuestas denominadas: escala de problemas sociales de Solving y test para evaluar la calidad de vida en adictos a sustancias psicoactivas, previo a la aplicación de dichas encuestas se mantuvo un diálogo con los padres de familia o representantes legales de los adolescentes para explicarles el contexto del estudio y así poder obtener el consentimiento informado, luego de esto se conversó con los adolescentes logrando de esta manera que acepten participar en el programa y que por ende firmen el asentimiento informado. Datos que fueron subidos en una base de datos y posteriores procesados mediante el programa SPSS, obteniendo los siguientes resultados y ubicando en este artículo los datos más relevantes:

Escala de problemas sociales de solving

tabla n°1.

sexo

alternativas	frecuencia	porcentaje
hombre	62	83,8
mujer	12	16,2
total	74	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

Se puede observar que hay una cantidad considerable de mujeres que aceptaron participar del programa y se resalta aquello porque aún existe la idea que las mujeres no tienen el problema de consumo de estupefacientes u otras adicciones.

Tabla N° 2

Cuando resuelvo un problema pienso en varias opciones y elijo la mejor solución

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje

No es nada cierto	4	5,4
Es poco cierto	43	58,1
Es Cierto	26	35,1
Extremadamente cierto	1	1,4
Total	74	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

De acuerdo a la pregunta, es muy notorio que los adolescentes no tienen una buena capacidad resolutiva de sus problemas, lo que hace que ellos probablemente continúen consumiendo estupefacientes y no logren salir de su problema de adicción, más bien fortalezcan el consumo por no poder resolver de manera positivas los mismos.

Tabla Nº 3

Intento ver mis problemas como desafíos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No es nada cierto	9	12,5
Es poco cierto	36	50,0
Es Cierto	24	33,3
Extremadamente cierto	5	4,2
Total	74	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

En esta pregunta se acentúa una vez más que los adolescentes no saben cómo resolver sus problemas de manera positiva, por lo que es necesaria que continue la intervención en estos grupos vulnerables, que requieren de una atención prioriza para lograr que busquen ayuda y por ende recuperen su salud.

Tabla Nº 4

Cuando tomo decisiones, pienso en las consecuencias que pueden tener mis sentimientos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No es nada cierto	13	17,6
Es poco cierto	37	50,0
Es Cierto	21	28,4
Extremadamente cierto	3	4,1
Total	74	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

Teniendo en cuenta como referencia las variables no es nada cierto y es poco cierto, entonces se puede entender que los adolescentes necesitan de manera urgente una intervención efectiva que tenga como connotación restablecer su salud mental y esto se lograría con la atención profesional del psicólogo, médico, orientación vocacional, enfermería, en definitiva, de todo un equipo interdisciplinar que atienda a esta población.

Test para evaluar la calidad de vida en adictos a sustancias psicoactivas

Tabla Nº 5

Has tenido dolor

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	1	1,3
Bastante	11	14,7
A veces	31	41,3

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. https://olimpia.udg.co.cu

Poco	18	24,0
Nada	14	18,7
Total	75	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

La pregunta responde a los adolescentes que están en consumo activo o en su efecto han consumo estupefaciente en algún momento y han podido experimentar el efecto de la abstinencia, verificando entonces que han tenido en su gran mayoría dolor en este proceso de consumo pasivo. Por lo tanto, nos invita a continuar interviniendo en esta población.

Tabla Nº 6

Has tenido problemas de sueño

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	6	8,0
Bastante	28	37,3
A veces	21	28,0
Poco	17	22,7
Nada	3	4,0
Total	75	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

Otro de los graves problemas que presentan los pacientes es falta sueño cuando estén sin consumir estupefaciente, debido al que está en consumo activo siempre querrá consumir más, al no tener la sustancia entonces le ocasiona este efecto, por lo que es urgente continuar con la intervención.

Tabla Nº 7

Has consumido drogas para estar bien físicamente

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje

Mucho	9	12,0
Bastante	8	10,7
A veces	29	38,7
Poco	19	25,3
Nada	10	13,3
Total	75	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

Realizando una comparación con el test anterior, entonces se puede acentuar que al momento los adolescentes no tienen esa habilidad para poder resolver sus problemas por lo que cada vez se ahonda en el consumismo y por ende que la adicción sea cada vez más fuerte.

Tabla Nº 8

Crees que el consumo de drogas ha empeorado tus actividades sociales

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	9	12,0
Bastante	22	29,3
A veces	23	30,7
Poco	15	20,0
Nada	6	8,0
Total	75	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

La pregunta responde a la repercusión que tiene el consumo de estupefacientes entre el adolescente y la familia, sin embargo, el problema se amplía con la comunidad en general, entonces la perspectiva no solo es la atención profesional sino también de la familia, docentes, la comunidad, instituciones públicas o privadas que fortalezcan el trabajo en favor de los adolescentes, jóvenes y adultos que se encuentran con esta problemática de salud pública.

Universidad de Granma. Bayamo MN, Cuba.
Carretera de Manzanillo Km 17½ Bayamo. Granma. Cuba.
C.P. 85100. https://olimpia.udg.co.cu

Tabla Nº 9

La actividad física y el deporte reduce la ansiedad a la adicción

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	29	38,7
Bastante	19	25,3
A veces	10	13,3
Poco	9	12,0
Nada	8	10,7
Total	75	100,0

Fuente: Jóvenes de comportamiento adictivo al alcohol y las drogas.

Este muy alto el porcentaje del beneficio de la práctica de actividad física y deporte ya que los adolescentes demuestran una alta incidencia de la reducción de la ansiedad a la adición, por lo tanto, es fundamental que se continue realizando actividad física y deporte para mejorar la calidad de vida.

La interacción entre charlas educativas, aplicación de un programa sistemático de prácticas de deporte y actividad física, y talleres de actividad lúdica como la piñatería son estrategias y herramientas muy útiles para prevenir el consumo indebido de drogas entre los jóvenes, así como para reducir la ansiedad en adolescentes adictos al alcohol y las drogas. Además, el deporte puede fomentar el desarrollo de mecanismos y hábitos que enlazan la inteligencia, la motivación y la acción, y contribuir a interiorizar la existencia de normas de conducta, promoviendo la reducción del comportamiento agresivo.

Conclusiones

• Los adolescentes, mencionaron que, mediante el consumo de sustancias estupefacientes, logran disfrutar supuestamente de su vida, dado que olvidan sus problemas y su alrededor.

•Los hombres son más susceptibles a tener adicciones en edades entre 15 y 20 años, ya que logran aprenderlo por algún individuo que se encuentre en su estructura familiar o amigos que consuman drogas o alcohol.

• Se ha establecido que el consumo de drogas ha sido categorizado como un hábito de diversión, tanto en familias, como en amigos y medios de comunicación, ya que muchas veces no se muestra la realidad de las consecuencias.

• El estudio documental bibliográfico y la aplicación del programa de actividad física y deporte demuestra el mejoramiento de la calidad de vida y comportamiento social aplicando un plan sistemático de rutinas de ejercicios físicos, caminatas como forma de distracción y la práctica deportiva de fulbito y ecuavoley.

Referencia bibliográfica

OPS, (2023) Abuso de sustancias. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias.

Tejada Rangel E. (2023) Asociación entre consumo del alcohol y tabaco con la salud mental. [Online].; 2023. Acceso 24 de 09 de 2023. Disponible en: https://rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/123/350

Moreano Pai JD. (2021) La actividad, física y recreativa, como instrumento motivador para disminuir el consumo de sustancias psicoactivas. Disponible en: https://redcol.minciencias.gov.co/Record/RUCO2_8a828f1edf50936f65cecb6f66dc63d4

Bernal Palomeque NF. (2023) Características sociodemográficas y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en los adolescentes entre 15 y 17 años. [Online].; 2023. Acceso 24 de 09 de 2023. Disponible en: https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25149/1/UPS-CT010610.pdf.

Silva, Darine Marie Rodrigues da, Costa, Diogo Timóteo, Rocha, Grizielle Sandrine de Araújo, Brandão Neto, Waldemar, Veríssimo, Ana Virgínia Rodrigues, & Aquino, Jael Maria de.

(2021). Factores asociados al consumo de drogas por adolescentes escolares. Index de Enfermería, 30(1-2), 24-28. Epub 25 de abril de 2022. Recuperado en 16 de marzo de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000100007&lng=es&tlng=es

López Ramírez E & Inozemtseva O. (2019) Validación del cuestionario de factores de riesgo interpersonales para el consumo de drogas en adolescentes. Cuadernos de Neuropsicología. 2019; 13(02). https://www.redalyc.org/journal/4396/439667351006/html/

Encalada Campos, G. E., Avila Larreal, A. G., Morán Almendáriz, B. V., & Franco Altamirano, K. K. (2021). RIESGOS PSICOSOCIALES Y ECONÓMICOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES RURALES ESCOLARIZADOS DE MILAGRO-ECUADOR. SALUD Y BIENESTAR COLECTIVO, 5(2), 62 - 80. Recuperado a partir de https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/137

Guillen Pereira L, Arma Castañeda NP, Fernández Lorenzo A. (2017) Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017; 36. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200010

Polo Gallardo R, Rebolledo Cobos R. (2017) Consumo de drogas y la práctica de actividad física en adolescentes. Revista Facultad Ciencias de la Salud. Universidad del Cauca. 2017; 19. https://revistas.unicauca.edu.co/index.php/rfcs/article/view/175

Zurita Ortega F, Castro Sánchez M. (2016) Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. Revista de Psicología del Deporte. 2016; 25. https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645013.pdf