

## De Marxa fent Esport (De Marcha con el Deporte)

**Alicia Rodríguez-  
Martos**

Agència de Salut Pública  
de Barcelona

**Mariona Corbella**

Fundació Mensalus.  
Barcelona

*Se presenta un programa de ocio saludable centrado en la práctica deportiva por parte de adolescentes escolarizados. Su objetivo es fomentar valores que actúen como factores de promoción de salud y protección frente a hábitos de riesgo, como el consumo de sustancias psicoactivas. El programa deportivo consta de dos fases: en primer lugar, la salida escolar para participar en una jornada de actividades físicas dirigidas y una sesión formativa de prevención de drogodependencias, en un centro deportivo municipal; en segundo lugar, la participación voluntaria del alumnado, fuera del horario escolar, en dos sesiones semanales de dos horas de actividad física dirigida en el centro deportivo. Tras el éxito de la aplicación piloto del programa en el curso 2007/08, se ha decidido consolidar y ampliar su aplicación.*

Palabras clave: deporte, prevención de hábitos tóxicos, promoción de la salud.

### **Making progress with sport**

*This article presents a programme of healthy sport centred on sporting practice by teenage students. The aim is to promote values that act as factors for promoting health and protection against risky habits, such as consuming psychoactive substance. The sporting programme contains two phases: 1) a school trip to take part in a day of physical activities and a training session for preventing drug abuse at a municipal sports centre; 2) voluntarily involvement of students outside school, in two 2-hour weekly sessions of physical activity at the sports centre. After the successful pilot implementation of the programme for the 2007/2008 academic year, it was decided to consolidate and implement it in full.*

Keywords: sport, preventing toxic habits, health promotion.

La práctica de ejercicio físico es en sí misma saludable y suele ir asociada a un estilo de vida sano, en el sentido más amplio de la definición de salud (física, psicológica y social). Al margen de las situaciones competitivas, en las que desgraciadamente se da el dopaje (en general a base de sustancias destinadas a aumentar el rendimiento), los deportistas saben que el consumo de tabaco, alcohol o drogas ilegales no beneficia, sino que influye negativamente en la práctica deportiva.

Los adolescentes quieren disfrutar de la vida y obtener el máximo partido de su tiempo de ocio. La adolescencia es una etapa crucial de la vida en la que se sientan las bases de la vida futura, tanto por lo que respecta al aprendizaje escolar como a la adopción de estilos de vida y el desarrollo de la personalidad. El ocio es un derecho y una necesidad.

El problema puede surgir del uso que se haga del tiempo libre. El ejercicio físico y, en especial, las actividades deportivas en grupo favorecen la adquisición de un estilo de ocio y de vida saludable, además de fomentar el espíritu de grupo. Quien ama el deporte también valora en general una vida saludable (alimentación, sueño, higiene) y cuida de su salud, requisito básico para la práctica del deporte.

Las instalaciones deportivas son un marco importante para llevar a cabo estrategias de promoción de salud y prevención de conductas de riesgo tales como el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias adictivas, la exposición excesiva al sol o los trastornos alimentarios. Lamentablemente, faltan estudios rigurosos que evalúen la eficacia de las políticas adoptadas para promocionar la salud en estas instalaciones, así como sobre la eficacia de las estrategias deportivas de promoción de salud para modificar hábitos, actitudes y conocimientos, aunque se considera muy probable que dichos efectos puedan demostrarse (Priest y otros, 2005). El programa australiano del Buen Deportista (Duff y Munro, 2007) ofrece a los clubes de la comunidad un programa destinado a eliminar las prácticas de consumo de riesgo, frecuentes en este tipo de clubes, a menudo no controlados. La experiencia acumulada en 1.600 clubes de dicho país refleja su validez y ha merecido el apoyo de organizaciones y del propio gobierno.

Por el contrario, los medios de comunicación se han hecho eco, recientemente, de algunas voces que reivindican los supuestos efectos beneficiosos del alcohol (en concreto, de la cerveza) en la recuperación del deportista. Saliendo al paso de tales afirmaciones, la Federación Española de Medicina del Deporte ha desmentido categóricamente tales beneficios y señalado la importancia de no mezclar bebidas alcohólicas y deporte: «La práctica deportiva precisa la total integridad de todos los sistemas orgánicos, por lo que cualquier cantidad de alcohol afecta significativamente tanto el rendimiento como la recuperación del deportista» (Impacta Hc, 2009).

A estos argumentos se suma el reconocido potencial de la práctica regular de ejercicio físico en cuanto a su incidencia positiva en los estados de ánimo del individuo y las enfermedades mentales. Hay estudios que refieren hasta un 25% de reducción de enfermedades mentales (Martínez González, 2008). Como los estados de ánimo y las enfermedades mentales son factores de riesgo para el consumo de drogas, la práctica deportiva se convierte en un potente instrumento de prevención entre los adolescentes. Además de incorporar en sus vidas un nuevo frente de interés, si la práctica se realiza en compañía de su grupo de iguales, esta herramienta resulta todavía más potente y eficaz.

A sabiendas de que el deporte no es una vacuna contra las drogodependencias, pero sí una práctica saludable que fomenta valores que actúan como factores de protección frente a los hábitos tóxicos, la Agencia de Salud Pública de Barcelona ha querido impulsar un programa que fomente la práctica del deporte entre los adolescentes escolarizados y la adopción del ejercicio físico como práctica habitual en su tiempo libre.

## Material y métodos

En el marco de un programa de ocio saludable cofinanciado por el Plan Nacional sobre Drogas («De Marxa sense Entrebancs, De Marcha sin Tropezos»), decidimos iniciar una nueva alternativa saludable y gratuita para el tiempo libre, un programa de actividad física destinado a los adolescentes de 15-17 años, la edad en que, en el ocio, suelen sustituirse las actividades deportivas por las salidas nocturnas a bares musicales y discotecas. El ejercicio físico, de por sí, y la utilización de un tiempo de ocio diurno, por otra parte, podrían equilibrar el contenido del tiempo libre de los adolescentes en favor de hábitos de ocio y vida promotores de salud.

Este nuevo contenido de la 7.ª edición del programa De Marcha sin Tropezos se sumaba a su tradicional oferta lúdica, cultural y educativa. A fin de facilitar la captación de los adolescentes, se ofreció la participación en el nuevo conjunto de actividades al alumnado de 3.º y 4.º de ESO de los institutos públicos de un distrito de Barcelona, el de Nou Barris, a través del contacto directo con la dirección y el profesorado de educación física del centro. El programa, realizado en principio como experiencia piloto, constaba de dos fases:

- La primera, consistente en una salida escolar a una instalación deportiva (en este caso, el Parc Esportiu Municipal Can Dragó), de un grupo de 20-25 alumnos acompañados por su profesor de educación física y en horario escolar. Durante la mañana, los alumnos participaban en una muestra de diversas actividades de deporte no competitivo y asistían a una sesión interactiva de prevención de drogodependencias, al tiempo que recibían materiales diversos de divulgación sobre drogas y un tríptico que explicaba la segunda fase del programa a las familias e incluía el correspondiente boletín de inscripción.
- La segunda fase, desarrollada en el tiempo libre del alumnado, duraba tres meses, durante los cuales los participantes asistían a dos sesiones semanales de actividad física dirigida de dos horas y a tres salidas opcionales de actividades deportivas urbanas en fin de semana.

A. RODRÍGUEZ-MARTOS, M. CORBELLA



Los monitores deportivos fueron formados previamente en prevención de drogodependencias con dos sesiones de tres horas y contaron con cuatro horas de supervisión y asesoramiento periódico a lo largo de todo el programa.

## Resultados

En el año 2008, el programa «De Marcha con el Deporte» se extendió de febrero a junio.

### Primera fase

- En la primera fase, se contó con la participación de once grupos escolares (250 alumnos), en los que predominaron los grupos de 4.º (210 alumnos) sobre los de 3.º (40 alumnos) de ESO. La distribución por géneros era homogénea y la edad media de los asistentes fue de 15,44 (ds<sup>1</sup>: 0,9).
- Cada grupo pasó unas cuatro horas en la instalación deportiva; invirtió 2,45 horas en actividades físicas y 50 minutos en una sesión interactiva de prevención del abuso de drogas a cargo de un experto de la Fundació Mensalus.
- Las actividades físicas fueron: cycling, hip-hop, bosu, fit combat, bodibol, indiakas, estiramientos y relajación.

### Valoración

Los alumnos valoraron muy positivamente la experiencia: 8,45 (ds: 1,38), en una escala del 0 al 10. El 88% recomendaría bastante o mucho la actividad a un compañero. Al 82% le gustaría bastante o mucho vol-

ver a participar. Más del 90% ha encontrado las actividades muy o bastante atractivas y divertidas y se ha implicado activamente en ellas. El 73% considera que se ha concienciado bastante o mucho de los riesgos asociados al consumo de drogas y el 77% está bastante o muy decidido a cuidar más de su cuerpo. Más del 90% de los participantes ha valorado positivamente la actuación de los monitores y la adecuación de la instalación deportiva. Los profesores de educación física calificaron de excelente la salida escolar 9,82 (ds: 0,4).

Cabe valorar especialmente la respuesta de los adolescentes participantes, que refleja, aparte de su satisfacción por la actividad, su concienciación de los riesgos asociados al consumo de drogas y su mayor interés por cuidar de su propia salud. A los alumnos participantes en la primera fase se les ofreció que participaran en la segunda fase a través de un tríptico explicativo que incluía una hoja de inscripción que debían firmar los padres.

### Segunda fase

- Participaron en esta fase 46 alumnos (23 participantes por grupo), pertenecientes a cuatro institutos. La participación femenina fue mayoritaria (78%) y la edad media de los participantes fue de 15,4 (ds: 1,5) años. El 60% fueron extranjeros (sobre todo



A. RODRÍGUEZ-MARTOS, M. CORBELLA

A. RODRÍGUEZ-MARTOS, M. CORBELLA



latinoamericanos). La participación a las sesiones en la instalación deportiva fue superior al 80% en la mayoría de alumnos.

- La segunda fase duró tres meses, durante los cuales los alumnos participaron en actividades dirigidas en la instalación a razón de dos sesiones semanales de dos horas.
- Las actividades realizadas fueron: cycling, bosu, steps, hip-hop, aeróbic, tit-combat, juegos deportivos, condición física (cuerdas, gomas elásticas, pesas ligeras de mano...) y conocimiento del trabajo cardiovascular en una sala de fitness (cintas, bicicletas estáticas, remo...). Además, se realizaron tres salidas de deporte urbano (voleibol en la playa, participación en una salida popular en bicicleta por las calles de Barcelona y patinaje urbano), en las que participó el 30% de los participantes en el programa deportivo de continuidad.

### Valoración

Se valoró el impacto del programa analizando los cambios de hábitos saludables en su conjunto. Esta valoración incluía sólo dos preguntas sobre drogas que había que responder con «Sí» o «No».

Pudo comprobarse que se había diversificado el uso del tiempo libre, con un incremento de la actividad regular de ejercicio físico del 65% y un aumento del 47% en la participación en actividades deportivas puntuales con los amigos. Habían aumentado ligeramente las activida-

des culturales, como ir al cine o al teatro (5%), y se habían reducido las salidas nocturnas (6%) y a discotecas (6%). Se habían reducido los estados de ánimo negativos y la desmotivación y los sentimientos de agobio y estrés. Habían mejorado los hábitos de salud y sueño y la relación con los amigos.

Por lo que respecta a los hábitos tóxicos, el 83% de participantes en la segunda fase manifiestan tener menos ganas de consumir que antes de iniciar el programa deportivo.

El programa cumplió (52%) e incluso superó (48%) las expectativas de los participantes, que asimismo consideraron adecuada (13%), buena (26%) o muy buena (61%) la intervención de los monitores. La totalidad de los participantes se declaró interesada en continuar participando en actividades deportivas.

La entidad deportiva (Parc Esportiu Municipal Can Dragó) obsequió, por iniciativa propia, al alumnado participante con una matrícula gratuita a la instalación para dos personas. El 17,4% de participantes se acogieron a ella.

## Conclusión y líneas de futuro

En conjunto, a partir de la experiencia recogida, se considera muy acertado el programa «De Marcha con el Deporte» y muy adecuada la estrategia del ejercicio físico y el deporte como instrumento para la prevención del consumo de drogas. Destaca como componente fundamental del programa la formación, supervisión y asesoramiento de los técnicos a cargo de profesionales externos, expertos en prevención.

En su aplicación piloto, se ha comprobado la adecuación, aceptación y eficacia de este programa. De ahí el interés en extenderlo progresivamente a toda la ciudad de Barcelona. En el marco de la 8.ª edición del programa de ocio saludable «De Marcha sin Tropiezos», se está llevando a cabo en tres distritos de la ciudad. Asimismo, en el marco del Plan de Barrios se ofrece el programa también en tres distritos. Por otra parte, el Institut Barcelona Esports, que coordina el deporte a nivel municipal, apoya esta iniciativa, en la que colaboró desde la fase piloto y está dispuesto a contribuir en su consolidación.

Desde el año 2009 en adelante, el programa se reestructura en tres fases:

- Salida didáctica en horario escolar a una instalación deportiva.
- Actividad continua de deporte no competitivo en horario no lectivo, extendida a lo largo de tres meses, incluidas tres salidas de fin de semana para practicar deporte urbano.
- Campus deportivo estival de quince días (se inicia en plan piloto) en una instalación deportiva, con eventual salida de fin de semana.

Los participantes serán alumnos de 4.º de ESO, preferentemente de centros públicos. Terminado el programa, se les ofrecerá una matrícula reducida en la instalación deportiva en la que hayan realizado la actividad. En todos los casos, se incluirá una formación previa a los monitores deportivos sobre prevención de hábitos tóxicos, como también sesiones de refuerzo, supervisión y asesoramiento a lo largo de las tres fases del programa.

Todas las actividades serán debidamente evaluadas, tanto las deportivas (con cuestionarios pre-post a los adolescentes participantes), como las de docencia de los monitores deportivos. En conjunto, se considera que esta iniciativa puede incidir positivamente por lo que respecta a la salud de la población adolescente de la ciudad, al fomentar los hábitos saludables de ocupación del tiempo libre que los alumnos pueden perpetuar en su vida privada e incrementar la valoración que ellos mismos hacen de su salud.

#### Nota

1. Desviación estándar. En adelante ds.

#### Referencias bibliográficas

DUFF, C.; MUNRO, G. (2007): «Preventing alcohol-related problems in community sports clubs: the good sportsman programme». *Substance Use & Misuse*, núm. 42, pp. 12-13.

IMPACCTA HC (2009): «Cualquier cifra de alcohol afecta tanto al rendimiento como a la recuperación del deportista». [en línea] <[www.acceso.com/display\\_release.html?id=53594](http://www.acceso.com/display_release.html?id=53594)>.

MARTÍNEZ GONZÁLEZ, M.A. (2008): «Actividad física, deporte y enfermedades mentales». [en línea] <[www.munideporte.com](http://www.munideporte.com)> [Consulta: 23/5/08].

PRIEST, N.; ARMSTRONG, R.; DOYLE, J.; WATERS, E. (2005): «Policy interventions implemented through sporting organisations for promoting healthy behaviour change». *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3.

#### Direcciones de contacto

Alicia Rodríguez-Martos  
Agència de Salut Pública de Barcelona  
[amartos@aspb.cat](mailto:amartos@aspb.cat)

Mariana Corbella  
Fundació Mensalus. Barcelona  
[mcorbella@fundaciomensalus.org](mailto:mcorbella@fundaciomensalus.org)

Este artículo fue solicitado desde *Tándem. Didáctica de la Educación Física* en marzo de 2009 y aceptado para su publicación en abril de 2009