

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.

ABSTRACT

Un poco más de una cuarta parte de la población a nivel europeo ha consumido sustancias, ocasionándoles gran deterioro en su calidad de vida. Distintos esfuerzos han intentado abordar la problemática, si bien no siempre han analizado con detalle la importancia de otros estilos de vida, como la actividad física, y el papel de las motivaciones en el consumo. Por ello, este estudio busca evaluar, además de la relación entre la calidad de vida y el consumo de sustancias y práctica deportiva, las motivaciones asociadas a su realización. Para ello, 300 participantes (58% mujeres, 42% hombres) han cumplimentado un cuestionario sobre calidad de vida y topografía de consumo de sustancias, práctica de deporte y las motivaciones para realizarlos. Proporcionando resultados tales como que una mayor práctica deportiva se relaciona con una mayor salud física y mental, mayor bienestar, mayor autodeterminación y menor desesperanza. Así como, una menor práctica deportiva se asocia con un consumo mayor de sustancias y un menor bienestar físico. Entre las motivaciones de realización de conducta, parecen existir diferencias en la frecuencia de realización y su uso como regulador emocional y facilitador social. En concreto, un 14% de la varianza que explica el consumo de sustancias ($F=16,13$; $p \leq 0,001$) está relacionado con la motivación de combatir el aburrimiento, conseguir tranquilidad y evadirse de los problemas y un 22% de la varianza que explica la práctica deportiva ($F=58,48$; $p \leq 0,001$) está relacionada con los dos últimos motivos, además de sentirse seguro. A través de estos hallazgos, se muestra la importancia de las motivaciones para la realización de ambas conductas y, por extensión, la necesidad de tener más en cuenta las variables motivacionales en las intervenciones en la población en general y en la población consumidora.

Study of substance consumption habits and exercise: relationship with quality of life and analysis of motivations for use.

INTRODUCTION. At European level, it is estimated that just over a quarter of the population has tried illegal drugs (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2018), being more common in men (56 million) than in women (36.3 million). At the state level (EDADES, 2017), 35.2% of the population has used cannabis, with 10% using cocaine and about 5% using synthetic drugs. This consumption has serious consequences on the person at the physical, psychological and social levels, resulting in a deterioration of the quality of life and mental health (Winkelman, Chang, & Binswanger, 2018). For example, in the short term there are changes in appetite and heart rate, which can lead to overdose and even death. In the long term, they can affect functions such as learning, decision-making, memory, and behavior, and can lead to addiction. Given the repercussions of substance addictions and the difficulty of their approach, treatment must be continuous and tailored to the individual (Becoña, 2016). At the same time, it should be taken into account the existence of possible motivational differences that could define the type of intervention (Casajuana et al., 2019).

In this context, some studies have shown how physical activity seems to be an effective component in the field of substance use prevention and also in the clinical approach, having positive effects in various areas such as mood, self-concept and general self-care, thus improving cognition (Clemens, 2003; Ramírez, 2018). However, beyond its consequences and given the importance of motivations in the performance of behaviors (Moreno, Marcos, & Huéscar, 2016), to include this component in the interventions it would be necessary to analyze in more detail variables such as the motivations of use, both in the general population and in the substance consuming population.

OBJECTIVES. Consequently, the objectives of this work are (1) to analyze the association between substance consumption and physical activity with quality of life and emotional well-being, as well as (2) to evaluate the motivations associated with substance consumption and exercise, and the possible differences with respect to the frequency of carrying out them.

HYPOTHESIS

H1: People who engage in more physical activity are expected to show greater emotional well-being and quality of life.

H2: People who engage in more substance use are expected to show minor emotional well-being and quality of life.

H3: Similar motivations are expected to be found in substance use and exercise.

H4: In both exercise and substance use, motivations related to emotional regulation are expected to be the most prevalent and to be related to more frequent use.

METHOD

PARTICIPANTS. 300 people participated (126 men and 174 women), with an average age of 32.42 years (SD=11.18). According to occupation, 49.3% work, 21.3% study and work, 7.7% are unemployed and 21.7% only study. According to substance use habits, 24.6 per cent indicate that they use synthetic drugs, while 75.3 per cent do not. With regard to exercise, 78.4% indicate that they do it, and 21.7% do not.

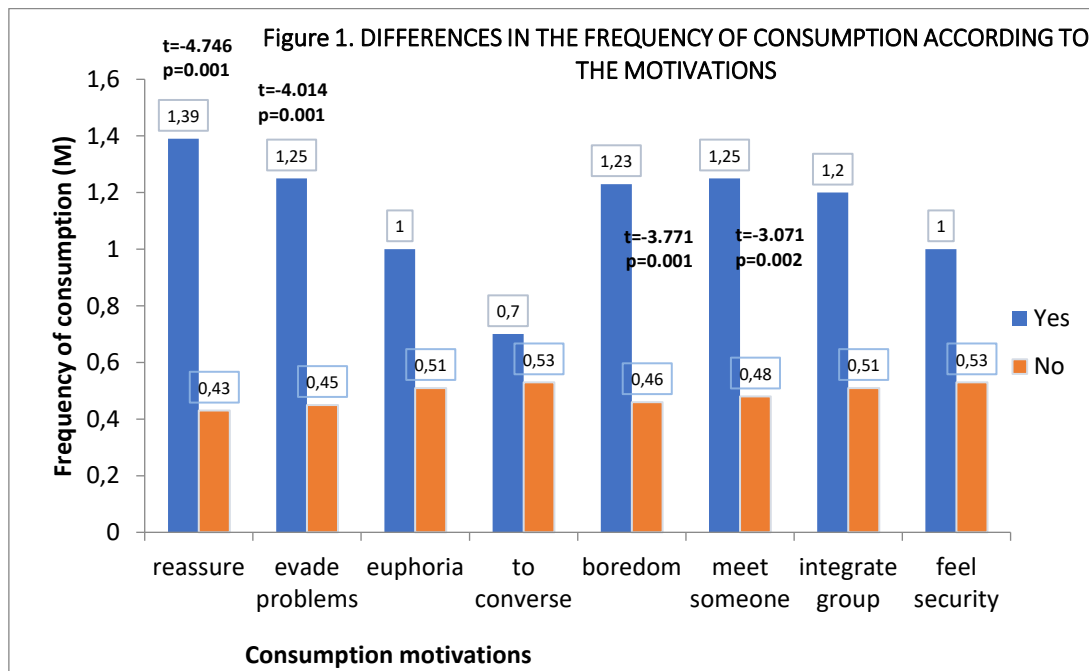
OUTCOME MEASURES: Different instruments were used for the study: (1) Beck's Hopelessness Scale (Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974) which assesses the level of hopelessness and pessimism, through 20 dichotomous items, and has good psychometric properties. (2) The Gencat Quality of Life Scale (Verdugo, Arias, Gómez, & Schalock, 2009) which, through 35 likert items, measures emotional well-being, interpersonal relations, physical well-being and self-determination and has shown adequate indices of reliability and validity. (3) The Ad hoc Scale to evaluate the topography of the consumption of substances, exercise, as well as the motivations to carry them out, showing a consistency of 0.73 according to Cronbach's Alpha.

PROCEDURE. The research was disseminated through social networks, through a message containing the link to the online questionnaire. Once received, the person was informed of the need for their informed consent, as well as for research purposes. Once consent had been given,

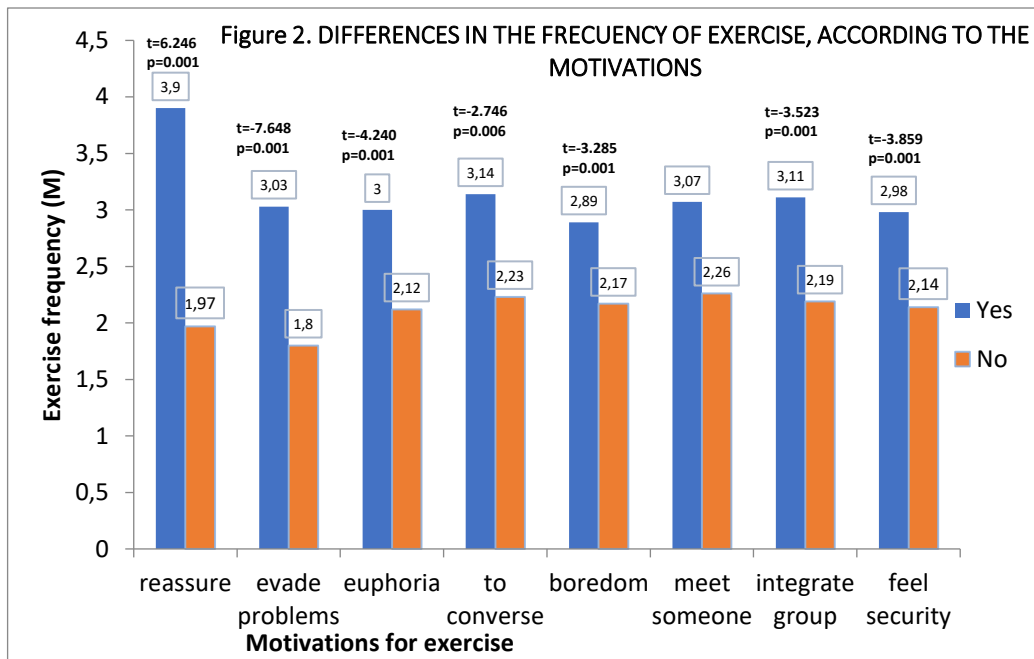
the questionnaire could be completed voluntarily and anonymously. The results were processed with the statistical program SPSS-23, making descriptive, differential, correlational and regression analyses.

RESULTS. According to the descriptive analysis, 75.3% indicate that they have never consumed substances, 10.3% do so monthly, 4.3% fortnightly and 5.7% weekly, while 4.3% consume daily. With regard to the exercise, 21.7% indicate that they never practice it, 12% practice it monthly, 5.7% fortnightly and 37% weekly, while 24.7% practice it daily. According to the correlation analysis, more exercise is associated with better physical health ($\rho=0.351$, $p\leq 0.001$), better mental health ($\rho=0.125$, $p=0.030$), greater emotional well-being ($\rho=0.229$, $p\leq 0.001$), greater self-determination ($\rho=0.184$, $p\leq 0.001$) and less hopelessness ($\rho=0.255$, $p\leq 0.001$). In addition, it is observed how, a lower level of exercise is associated with a greater consumption of substances ($\rho=-0.153$, $p=0.008$). On the other hand, higher substance consumption is associated with lower physical well-being ($\rho=-0.137$, $p=0.018$) and lower interpersonal relationships ($\rho=-0.083$, $p=0.010$).

Regarding motivations, the more frequent for substance use are to calm down (10.3%), evade from problems (10.7%) and being boring (10%). In case of physical activity, motivations are more frequently based on evading problems (40%), calming down (29.3%) and being boring (20.7%). With regard to the differential analysis of the frequency of consumption of substances, according to the reasons for consuming them (see figure 1), the t-test shows statistically significant differences, in the following reasons: to use them to calm down, to avoid problems, to counteract boredom and to meet more people.



After the analysis of the differences according to the reasons why the participants exercise more (see figure 2), the results show that among those people who exercise more, except for meeting someone, all the reasons present statistically significant differences, in terms of the frequency of exercising.



After regression analysis, 14% of the variance that explains substance use ($F=16.13$; $p\leq 0.001$) is related to the motivation to achieve peace of mind ($B=0.91$, $e=0.196$, $CI=0.52$; 1.29), followed by its use to combat boredom ($B=0.683$, $e=0.203$, $CI=0.284$, 1.083) and to avoid problems ($B=0.522$, $e=0.199$, $CI(0.131, 0.914)$). On the other hand, 22% of the variance that explains exercise practice ($F=58.48$; $p\leq 0.001$) is related to the fact that it helps them escape from problems ($B=0.953$, $e=0.168$, $IC=0.622$; 1.283), followed by its use to calm down ($B=0.679$, $e=0.183$, $CI=0.319$, 1.040) and finally to feel safe ($B=0.416$, $e=0.205$, $CI=0.014$, 0.819).

CONCLUSIONS. From the study, it can be seen that a considerable percentage of the participating population has consumed substances in the last month. In this way, the data support studies that indicate prevalence in the general population (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2018) even surpassing some previous ones, in relation to the consumption of synthetic substances (EDADES, 2017). Perhaps because our participants are older than in other studies, such as the previous ones, the average could have been higher.

At the same time, in relation to the first hypothesis, we support those findings that have shown the importance of physical activity to achieve better physical and mental health, greater emotional well-being, better self-determination and less hopelessness (Clemens, 2003). In addition, less exercise has been shown to be associated with an increase in substance use which, at the same time, appears to be associated with a decrease in physical well-being. Therefore, exercise could be an instrument of prevention, as well as a technique of clinical intervention as some authors have pointed out (Ramírez, 2018). In line with the second hypothesis put forward, as expected, the motivations for exercising or consuming substances are the same, since in both of them the three main reasons have been the fact that it provides an escape from problems, being in calm and helps to counteract boredom. This is in line with what past studies have pointed out (Casajuana et al., 2019). With respect to the third hypothesis, partial compliance is observed since a greater frequency is associated with feeling safe, in addition to aspects related to emotional regulation (Moreno et al.; 2016).

In interpreting these results, one should take into account the limitations of the study that would make it difficult to generalize. These are the size of the sample and the possible social desirability associated with self-reporting. For this reason, among the future lines of research, these aspects should be corrected in addition to deepening the analysis of motivations, according to the type of exercise practice, and include other psychological variables such as personality.

In any case, these findings allow us to have a more approximate knowledge of the reality of substance consumption, as well as to make visible the importance of the motives and the role that other habits such as exercise could play in the prevention and psychological intervention in toxic addictions.

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.

Lucía Rivas Jiménez (18056386Y) Tutora: Cristina Giménez García
2018-2019



INTRODUCCIÓN

Un poco más de una cuarta parte de la población a nivel Europeo ha consumido sustancias, ocasionándoles gran deterioro en su calidad de vida (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, 2018). Dadas sus repercusiones y la dificultad de su abordaje, el tratamiento debe ser continuo y ajustado a la persona (Becoña, 2016). Además, cabría tener en cuenta la existencia de un posible perfil diferencial de las motivaciones que podría definir el ajuste de la intervención y no siempre es tenido en cuenta (Casajuana et al., 2019). En este contexto, algunos estudios han mostrado cómo la actividad física parece ser un componente eficaz en el ámbito de prevención del consumo de sustancias y también en el abordaje clínico, teniendo efectos positivos en diversas áreas (Ramírez, 2018).

OBJETIVOS

- 1- Analizar la relación del consumo de sustancias y la actividad física con la calidad de vida y el bienestar emocional.
- 2- 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.

MÉTODO

Participantes: 300 personas (126 hombres y 174 mujeres), con edad promedio de 32,42 años (DT=11,18).

Instrumentos: Escala de desesperanza de Beck (Beck et al., 1974), Escala de calidad de vida Gencat (Verdugo et al., 2009) y Escala ad hoc para evaluar la topografía del consumo de sustancias, la práctica deportiva así como las motivaciones para realizarlos.

Procedimiento: Difusión del cuestionario por redes sociales mediante un enlace donde los participantes lo cumplimentaron, de forma anónima y voluntaria, una vez daban su consentimiento informado. Los análisis estadísticos se realizaron en el programa SPSS-23.

HIPÓTESIS

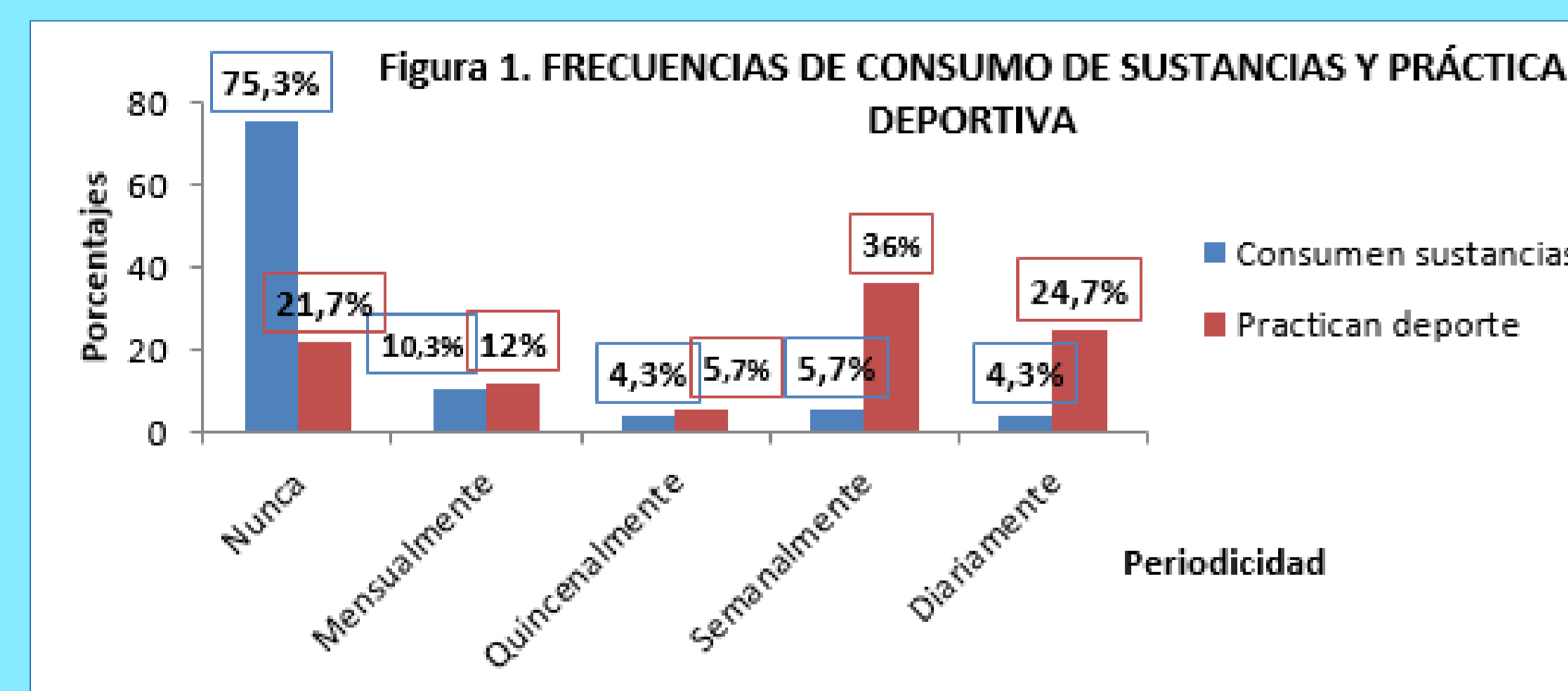
H1: Se espera que las personas que practican más actividad física muestren mayor bienestar emocional y calidad de vida.

H2: Se espera que las personas que consumen más sustancias muestren menor bienestar emocional y calidad de vida.

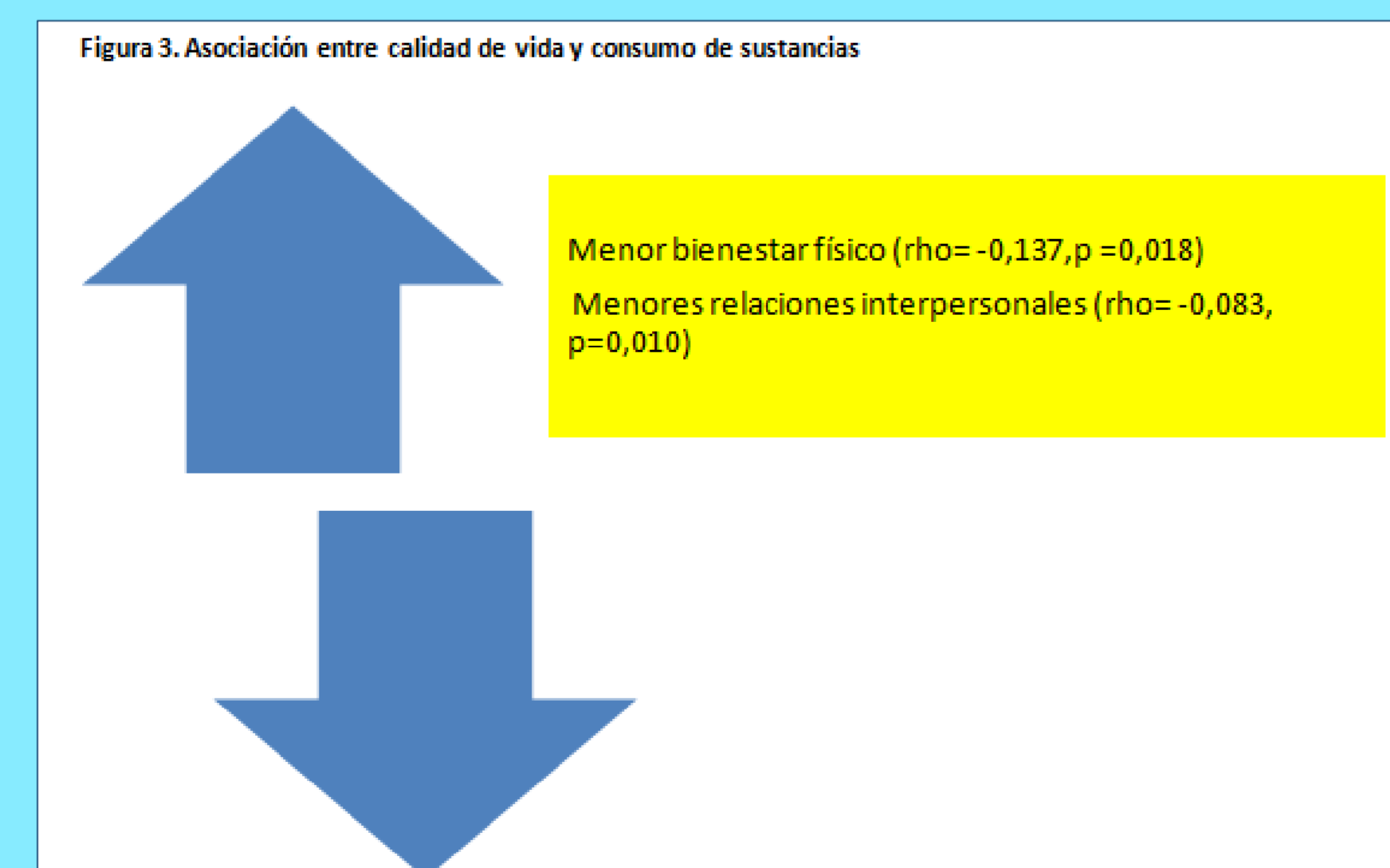
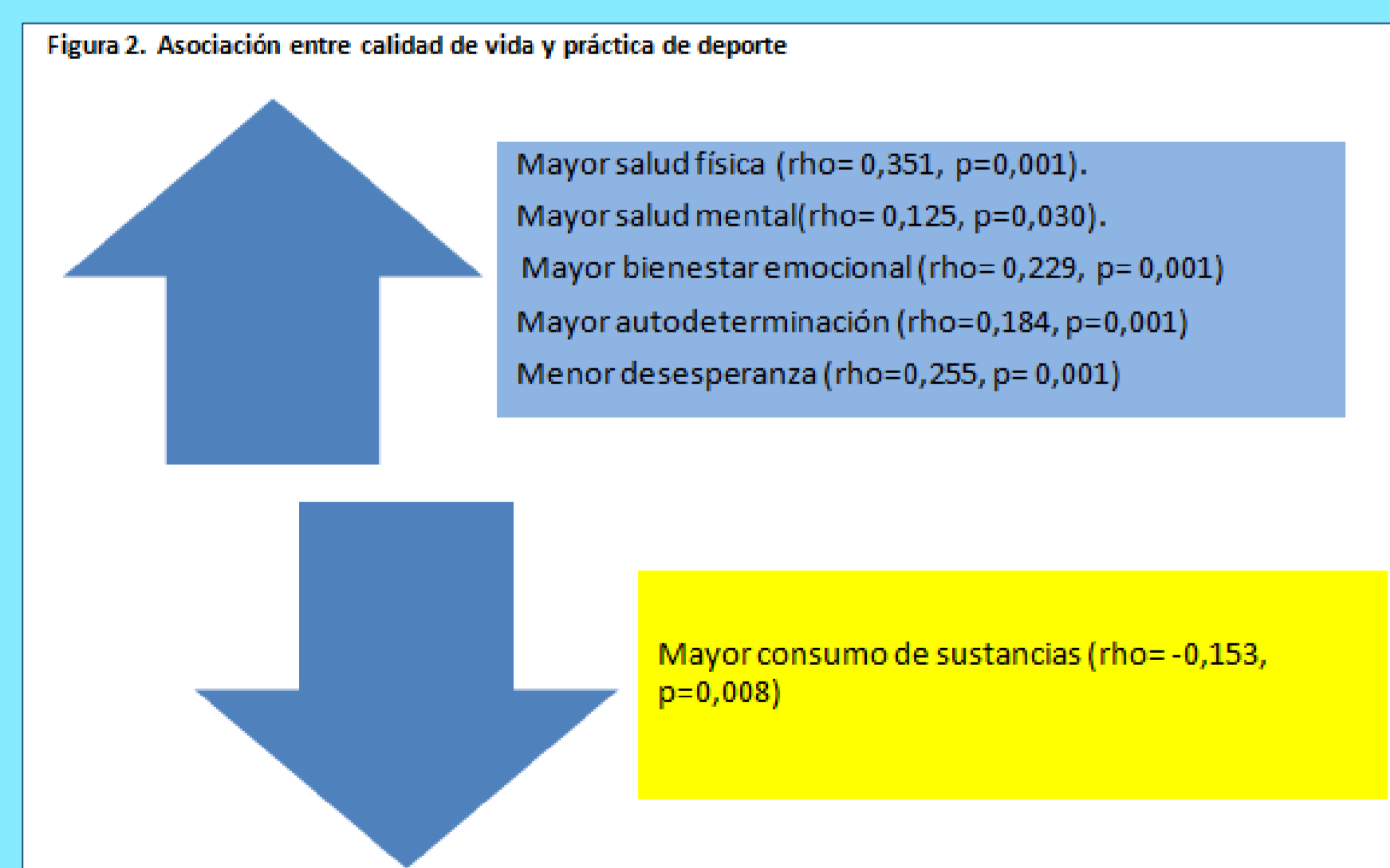
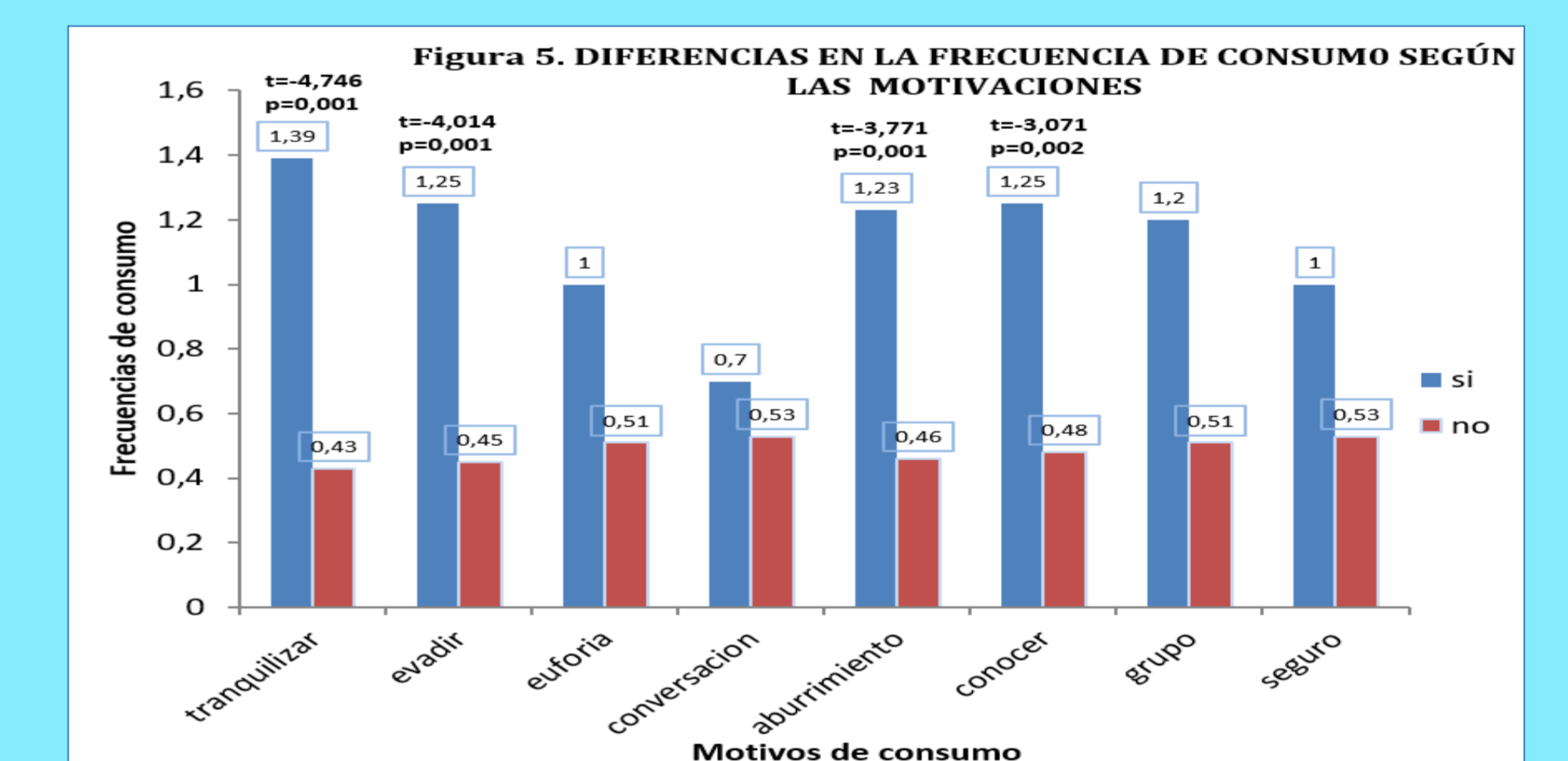
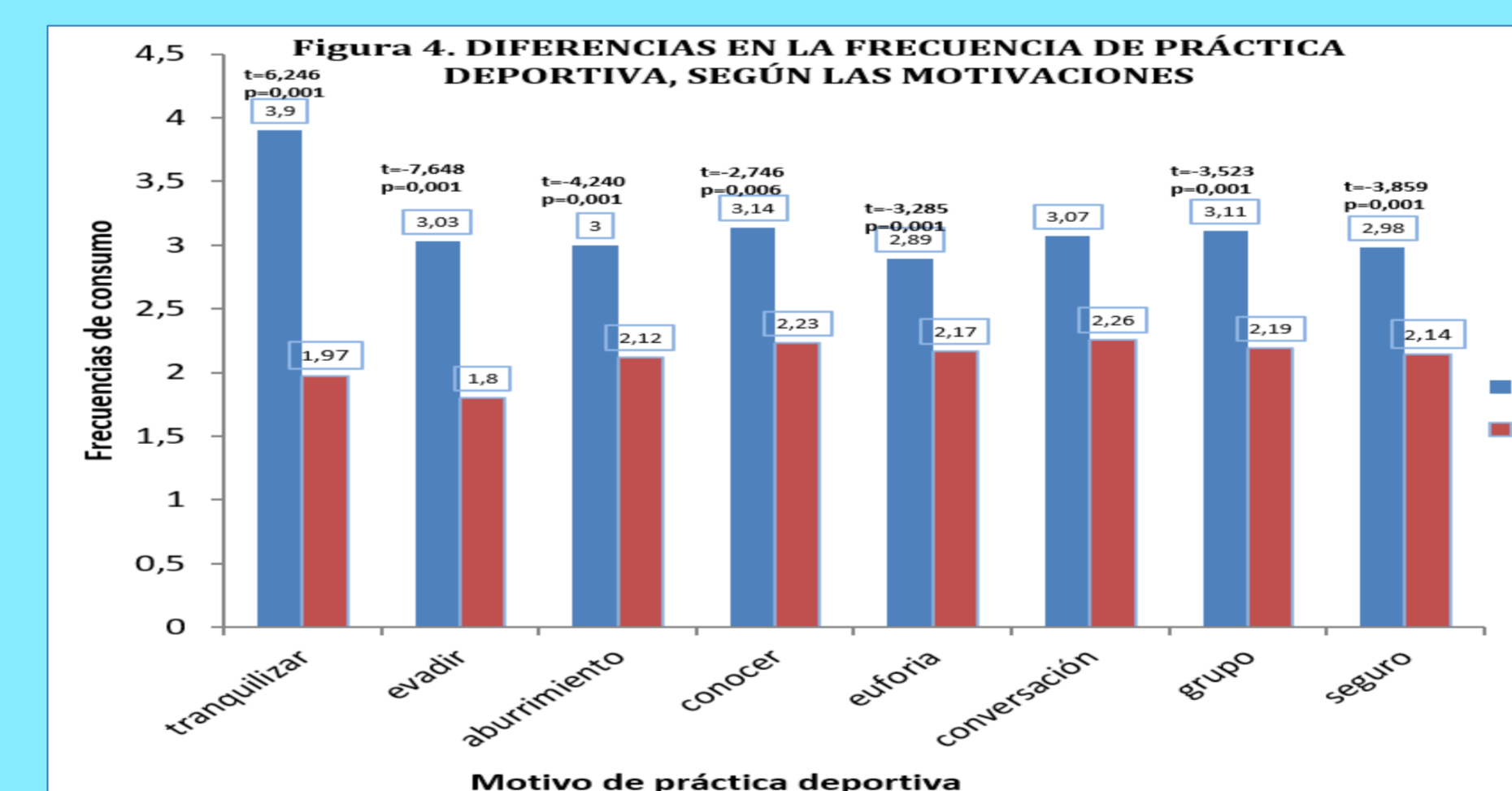
H3: Se espera encontrar motivaciones similares en el consumo de sustancias y la práctica deportiva.

H4: Tanto en la práctica deportiva como en el consumo de sustancias, se espera que aquellas motivaciones relacionadas con la regulación emocional sean las más prevalentes y se relacionen con mayor frecuencia de consumo.

RESULTADOS



Consumo sustancias	Práctica Deportiva
10,3% tranquilizarse	40% evadir problemas
10,7% evadir problemas	29,3% tranquilizarse
10% aburrimiento	20,7% aburrimiento



Consumo de	Variables	B	e	IC	r ²	F(p)
sustancias	conseguir tranquilidad	0,91	0,19	0,52; 1,29	0,14	16,13 (.001)
	combatir aburrimiento	0,68	0,20	0,28; 1,08		
	evadirse de los problemas	0,52	0,19	0,13; 0,91		
Actividad física	conseguir tranquilidad	0,67	0,18	0,31; 1,04	0,22	58,48 (.001)
	evadirse de los problemas	0,95	0,16	0,62; 1,28		
	sentirse seguro	0,41	0,20	0,01; 0,81		

CONCLUSIONES

- En primer lugar, se observa un porcentaje elevado en el consumo de sustancias en la población participante tal y como apuntan pasados estudios (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, 2018).
- En línea con las dos primeras hipótesis, se apoyan 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 (Clemens, 2003; Ramírez, 2018). Por el contrario, un mayor consumo se relaciona con menor bienestar físico e interpersonal (Becoña, 2016).
- En línea con la tercera hipótesis se afirma que las motivaciones más comunes para realizar deporte o consumir sustancias son similares y relacionadas con la regulación emocional (Casajuana et al., 2019)
- En línea con la cuarta hipótesis, se observa un cumplimiento parcial ya que, una mayor frecuencia también se asocia con la seguridad en uno mismo, además de a los aspectos relacionados con la regulación emocional.

Referencias

- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Ley, C. (2003). Actividad física y deporte en la terapia de drogodependencias: Un resumen de la situación y posibilidades en España y Alemania. *Revista española de Drogodependencias*, 28 (4), 358-371.
- Ramírez, M. B., Raya, M., & Ruiz, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea*, 7, 79-84.
- Verdugo, M., Arias, B., Gómez, L., & Schalock, R. (2009). *Escala GENCAT*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Casajuana, C., López-Pelayo, H., Oliveras, C., Colom, J., Gual, A., & Balcells-Oliveró, M. (2019). Relación entre las motivaciones para consumir y el consumo problemático de cannabis. *Adicciones*. Disponible en <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1221/1049>
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., Murillo Lorente, V., & Merino Orozco, A. (2017). Relación conductual de la motivación y el autoconcepto físico en el consumo de drogas de adolescentes deportistas. *Retos*, 0(33), 40-45. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53306/35598>
- Sánchez Lázaro, A., & García Martínez, A. (2008). Prevención del abuso de drogas y Promoción de la salud en los jóvenes. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 14, 117-130.
- Giménez Mesenguer, J., & Tortosa Martínez, J. (2018). Beneficios del ejercicio físico para la salud mental en pacientes drogodependientes. *Revista española de Drogodependencias*, 43(2), 62-74.
- Molero-Jurado, M., Pérez-Fuentes, M., Gázquez-Linares, J., & Barragán-Martín, A. (2017). Análisis y perfiles del consumo de drogas en adolescentes: percepción del apoyo familiar y valoración de consecuencias. *Atención Familiar*, 24(2), 56-61.
- Villamil-Parra, W.A & Forero-Jimenez, L.V. (2018). Influencia del ejercicio físico en el comportamiento motor de personas consumidoras de sustancias psicoactivas: Revisión documental. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 17 (2), 136-150. Recuperado de <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/344>

- Meneses, M. (2017). *Agentes socializadores en actividad físico-deportiva, consumo de alcohol y tabaco. Relación existente entre estas conductas en un estudio longitudinal de estudiantes de Costa Rica, México y España* (Tesis doctoral). Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Portero López, P., Cirne Lima, R., & Mathieu, G. (2002). La intervención con adolescentes y jóvenes en la prevención y promoción de la salud. *Revista Española De Salud Pública*, 76(5), 577-584.
- Sánchez Lázaro, A., & García Martínez, A. (2008). Prevención del abuso de drogas y promoción de la salud en los jóvenes. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 7(14), 117-130.
- Infante, C., Barrio, G., & Martín, E. (2003). Tendencias, características y problemas asociados al consumo de drogas recreativas en España. *Adicciones*, 15(5), 77.
- Vargas Z., Olman. (1995). Efecto del ejercicio en el autoconcepto de drogadictos. *Revista Reflexiones*, 34 (1), 1-11.