



 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Subdirecció General de Drogodependències

3,2,1...PREVENCIÓ!

**GUIA DE RECOMANACIONS
PER A LA PREVENCIÓ
DEL CONSUM DE DROGUES
DES DE L'ÀMBIT ESPORTIU**



Canal Salut

Drogues

<http://drogues.gencat.cat>

Direcció tècnica

Joan Colom. Subdirector general de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Mària Estrada. Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Mariona Corbella. Fundació Esportsalus

Coordinació

Eulàlia Sot, Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Textos

Albert Soldevilla, psicòleg de l'esport. Fundació Esportsalus

Núria Puentes, tècnica en prevenció de drogues. Mancomunitat Penedès Garraf

Col·laboracions

Mireia Ambròs. Col·laboradora de la Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Mateu Capell, Fundació Esportsalus

Pep Cura. Col·laborador de la Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Víctor Galán. Col·laborador de la Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Angelina González. Subdirecció General de Promoció de la Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Ana Isabel Ibar. Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Gemma Salvador. Subdirecció General de Promoció de la Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Agraïments

Alumnat del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE) de la FPCEE Blanquerna. Universitat Ramon Llull

Alumnat de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)– Barcelona, Universitat de Barcelona

Alumnat i tutors/es del Cicle Formatiu de Grau Superior (CFG) d'Animació d'Activitats Físicoesportives de l'Institut Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat del Vallès

Alicia Ruiz, pràcticum del Màster en Salut Pública de la UPF, curs 2013-2014.

Enric M. Sebastiani, Facultat de Psicologia, Ciència de l'Educació i de l'Esport. (FPCEE) Blanquerna. Universitat Ramon Llull.

© Generalitat de Catalunya

Edita: Departament de Salut

Disseny gràfic: Natàlia Margarit

Primera edició: Desembre 2016



La llicència completa es pot consultar a:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

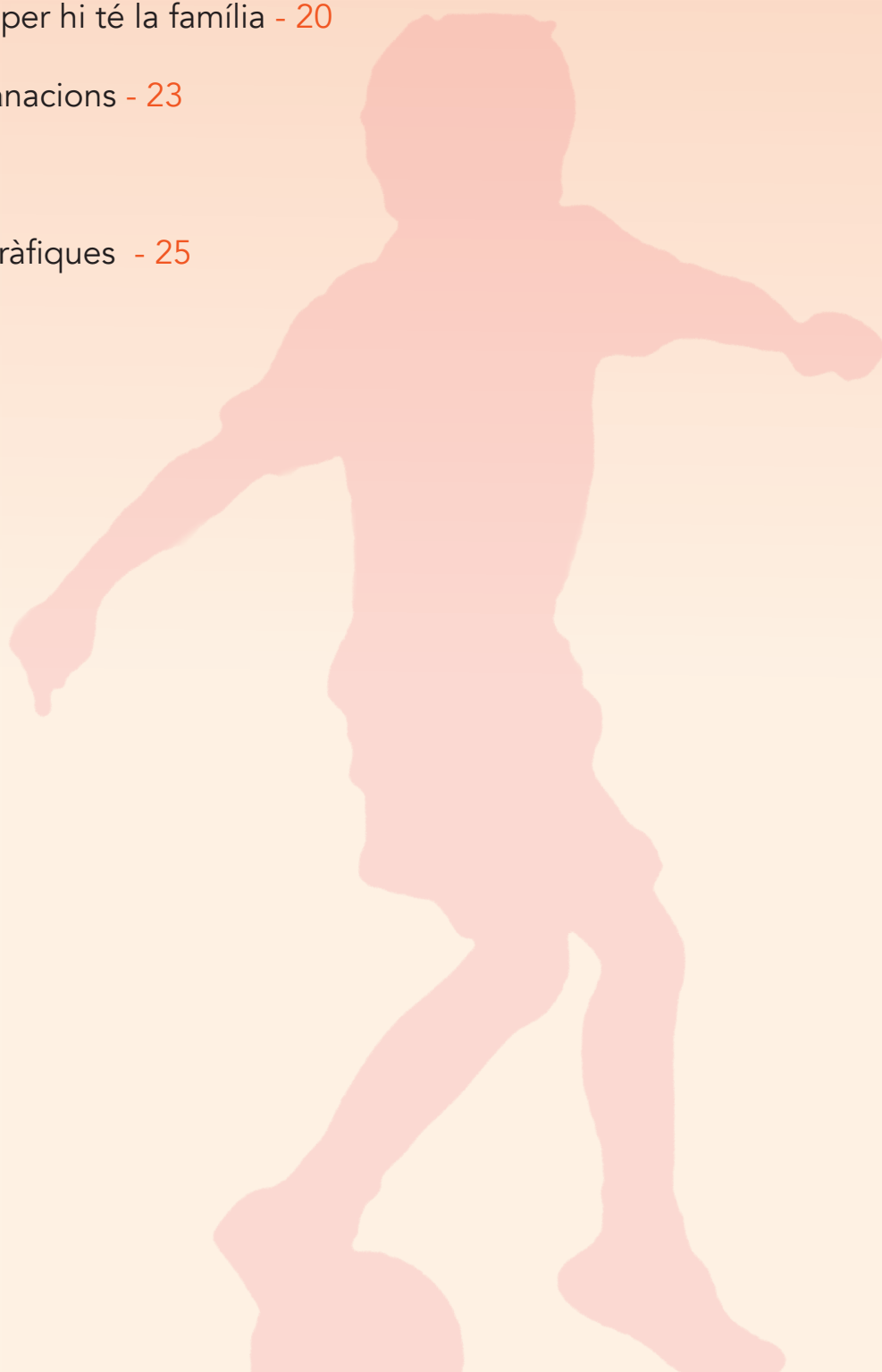
Amb el suport:



Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

Presentació - 4

- > 1 Per què l'esport pot ser una eina de prevenció del consum de drogues? - 5
- > 2 Plantejaments previs per a professionals - 7
- > 3 Entrenem els factors de protecció! - 10
- > 4 Com hem d'actuar en situacions de consum? - 15
- > 5 Coneguem quin paper hi té la família - 20
- > 6 Decàleg de recomanacions - 23
- > 7 Recursos - 24
- > 8 Referències bibliogràfiques - 25



PRESENTACIÓ

L'adolescència és un moment clau per consolidar els estils de vida, per això és important promoure hàbits saludables des d'edats primerenques (Muyle, 2009; Landry, 2012 i Galan, 2013).

En aquest sentit, la pràctica d'activitat física i esportiva està considerada com un dels hàbits més representatius entre els hàbits saludables, ja que millora el benestar físic i psicològic i disminueix el risc de patir moltes malalties (Landry, 2012; Lowry, 2013; Garcia-Continente, 2013; Moore, 2005). Així mateix, cal afegir els beneficis socials que es deriven d'aquesta activitat, molt rellevants quan parlem de població jove.

D'altra banda, diversos estudis associen l'adopció d'un estil de vida actiu mitjançant una pràctica regular d'activitat esportiva a la reducció de conductes de consum de drogues (Bergamaschi, Morri, Resi, Zanetti i Stampi, 2002; Colmen, Barrett, Clausen, Holemn i Bejrmer, 2002).

Per tots aquests motius, l'esport pot ser un factor de protecció dels estils de vida poc saludables, com ara el consum de drogues¹ (Deslisle, 2010).

El paper de l'educador esportiu és clau en la transmissió de conductes i hàbits saludables. La proximitat de la seva figura facilita la relació de confiança amb els joves, nois i noies, i pot esdevenir una persona referent.

Què trobareu en aquesta guia?

Aquesta guia s'adreça a totes aquelles persones professionals (tècnics/ques d'esport, monitors/es de lleure, professors/es i educadors/es...) que, a través de l'esport², poden fomentar en els i les joves factors de protecció vers el consum de drogues des dels seus àmbits d'actuació (clubs esportius, entitats de lleure, centres educatius, etc.).

En aquest document, hi trobareu orientacions sobre com es pot fomentar la prevenció del consum de drogues i promoure els hàbits saludables entre els i les joves des de l'activitat física i esportiva. També hi trobareu estratègies per adreçar-vos a les famílies, així com recomanacions sobre com actuar davant d'una situació de consum en determinats espais de lleure esportiu.

Esperem que us sigui d'utilitat i que les recomanacions us aportin idees perquè les pugueu adaptar al vostre àmbit de la manera que estimeu més convenient.

Joan Colom

*Subdirector general de Drogodependències
Agència de Salut Pública de Catalunya*

¹ Quan parlem de drogues ens referim sobretot a l'alcohol, el tabac i el cànnabis, que són les que consumeixen els joves amb més freqüència.

² En aquesta guia s'utilitza la paraula esport segons la Carta europea de l'esport elaborada per la Conferència Europea de Ministres de l'Esport del Consell d'Europa l'any 1992 i revisada l'any 2001, que estableix el següent: "S'entén per esport tota mena d'activitats físiques que, mitjançant una participació organitzada o d'altra mena, tinguin per finalitat l'expressió o la millora de la condició física i psíquica, el desenvolupament de les relacions socials o l'assoliment de resultats en competicions de tots els nivells". Consell d'Europa. The European sports charter (revisat). Brussel·les: Consell d'Europa; 2001.

Per què l'esport pot ser una eina de prevenció del consum de drogues?

Som referents davant dels nois i les noies

Les activitats esportives permeten establir un **vinde de confiança i proximitat** amb els nois i noies. Aquest vinde, amb el temps, **pot convertir-nos en adult de referència**, en un exemple a seguir. Cal, doncs, estar atents i ser els primers a tenir hàbits saludables, sobretot els hàbits que estan relacionats amb la salut i l'esport.

Podem fomentar hàbits saludables

Promoure l'adquisició d'hàbits saludables és una manera de prevenir el consum de drogues, i l'esport és una eina útil per educar els i les joves a promoure el seu **benestar físic, mental i de relació social** dins i fora de l'activitat.

Fer esport pot ajudar a prendre consciència dels hàbits que beneficien el seu benestar i rendiment, com per exemple: respectar les estones de descans, alimentar-se de forma variada, hidratar-se correctament amb aigua o begudes isotòniques (en comptes de begudes energètiques), etc.

A través de l'esport també podem transmetre beneficis que relacionen l'exercici físic amb la prevenció del consum de drogues:

- La millora de l'autoconcepte, l'estat d'ànim i el sentiment d'autoeficàcia.
- La disminució de la impulsivitat i l'augment de l'estabilitat emocional.
- L'augment de la capacitat d'esforç i el rendiment en altres àrees (per exemple, l'acadèmica).
- La regulació d'horaris.
- La possibilitat de fer noves amistats i el reforç del sentiment de pertinença al grup.

L'esport és una opció d'oci

L'esport és una opció d'oci atractiva que pot **enriquir i diversificar el temps de lleure**. Els nois i noies busquen divertir-se i relacionar-se, i les activitats esportives són una oportunitat per cobrir part d'aquests interessos de forma saludable i sense la influència del consum de drogues.

És important que l'esport formi part habitual del seu temps d'oci perquè aporti beneficis a mitjà i llarg termini. Per això, és clau que se sentin vinculats formant part activa del grup d'iguals i dels objectius de les activitats que es proposin.

Podem detectar situacions de risc de forma precoç

La nostra actuació des de l'àmbit esportiu ens permet establir una proximitat amb els nois i noies que facilita la detecció d'indicis de consum de drogues (problemàtic o no). Aquest fet ens situa en un paper protagonista en la prevenció del consum de drogues, ja que **la detecció precoç és fonamental per redirigir situacions de consum o consum problemàtic.**

No es tracta de mantenir una actitud vigilant envers el consum, o envers els nois i noies, però tampoc d'indiferència. Cal una actitud proactiva davant d'indicis o situacions que poden dificultar el funcionament de les activitats o, fins i tot, perjudicar la seva salut.

Podem treballar els aspectes no-preventius de l'esport.

D'altre banda, hi ha alguns aspectes implícits en la pràctica esportiva que s'han de tenir en compte per evitar que es converteixin en **factors de risc** per ells mateixos (competitivitat, obsessió, pressió, exclusió del grup, etc.), sobretot en etapes vulnerables com l'adolescència. El nostre lideratge i actitud pot ser clau per plantejar l'activitat esportiva des d'un enfocament positiu.

En aquest sentit, és important:

- Fomentar una competitivitat saludable i centrada més en el "procés de gaudir" que en els resultats i el perfeccionisme, per evitar que els nois i noies deixin de divertir-se o s'angoixin.
- Fomentar la pràctica d'altres activitats igualment saludables per evitar la pressió per un esport concret i l'obsessió per l'exercici físic com a única forma de gaudir de l'oci.
- Plantejar objectius realistes sobre el rendiment, ja que sobredimensionar-lo podria fer aparèixer el sentiment de frustració i la fatiga per estrès.
- Prevenir la discriminació entre membres del grup i evitar les comparacions causades pel baix rendiment, la falta d'habilitats, de condició física, resultats, etc. Fomentar la participació de les persones amb més dificultats per evitar que s'apartin voluntàriament del grup.
- Valorar la millora de la condició física en termes de salut i no d'imatge corporal, per evitar un abús de l'exercici, l'adquisició d'hàbits alimentaris poc saludables, o fins i tot el consum de substàncies amb l'objectiu d'incrementar el rendiment o la massa muscular.

Molts d'aquests factors podrien provocar l'abandonament prematur de la pràctica d'exercici físic i, en conseqüència, s'estaria perdent l'oportunitat que l'esport aportí els seus beneficis per a la salut.

Si ens trobem amb algun noi o noia que vol abandonar l'activitat, és recomanable que l'ajudem a trobar alternatives esportives atractives i estimulants en altres categories, disciplines o clubs. Però si no és possible, podem ajudar a buscar altres activitats no relacionades amb l'exercici físic però igualment saludables, per ocupar el seu temps d'oci.

Plantejaments previs per professionals

Reflexions sobre el propi posicionament davant el consum de drogues

Cadascú de nosaltres adoptem un plantejament personal davant del consum de drogues i **probablement transmetrem aquest posicionament de forma inconscient.**

És molt important tenir-ho en compte ja que els nois i noies percebran com actuem i com reaccionem en relació amb aquest tema i, com a conseqüència, és possible que s'interessin per la nostra opinió o, fins i tot, que ens facin preguntes més personals sobre la matèria.

Prèviament podem fer-nos algunes preguntes que ens ajudin a reflexionar sobre la qüestió i així trobar les respostes més adequades.

La meva opinió sobre el consum de drogues influeix en la meva tasca com a educador esportiu?

Tant si som consumidors com si no ho som, és recomanable que adoptem un posicionament neutre i no moralista sobre les drogues. Ens hem de mostrar a favor dels hàbits saludables relacionats amb l'activitat física i, alhora, demostrem la nostra predisposició al diàleg. D'aquesta manera afavorirem que se sentin còmodes parlant sobre els seus dubtes o inquietuds sobre les drogues.

Què faré si em pregunten si consumeixo algun tipus de substància?

Es recomana que marquem un límit entre l'àmbit personal i el professional. Si pregunten és també per posar-nos a prova i sondejar si som interlocutors/es vàlids. En el cas que es vulgui mostrar coneixement sobre la temàtica, sempre podem parlar en tercera persona. Es recomana deixar clar que podem atendre dubtes sobre el consum independentment de si consumim una o altra substància. es desaconsella posar-nos d'exemple.

I si, fora de l'àmbit esportiu, em veuen consumir?

Si coneixen els nostres hàbits de consum, tenim una oportunitat per modelar amb la nostra conducta com es poden realitzar els consums des d'una perspectiva respectuosa amb la nostra salut i la dels que ens envolten, és a dir, amb capacitat crítica i gestionant-los per tal que no interfereixin en l'activitat esportiva i ni afectin de manera negativa la nostra vida. Percebran més el que fem que el que diem.

Conec les activitats lúdiques dels nois i noies, més enllà de l'activitat esportiva?

Conèixer aquests hàbits pot ser útil per adaptar el nostre discurs a l'hora de fomentar actituds saludables. No es tracta d'interrogar-los, sinó més aviat d'interessar-se per les seves activitats d'oci fora de l'esport per avaluar si són susceptibles d'incloure pràctiques de risc amb drogues. Si fos així, s'hauria de promoure el diàleg i aconseguir el consens per prevenir que el consum de drogues perjudiqui la seva salut i l'activitat esportiva.

Tinc la informació necessària si em fan preguntes sobre drogues?

Sempre és recomanable que siguin les persones expertes qui donin informació sobre drogues. La nostra informació, atès que desconeixem l'experiència amb les drogues de la persona que ens pregunta, podria arribar a ser inclús poc preventiva. Ens pot ajudar localitzar els recursos comunitaris existents tan per adreçar-hi els nois i noies i les seves famílies com per obtenir informació de primera mà (punts d'informació juvenil, programa "Salut i escola" dels centres de secundària, centres de salut, recursos web...). Podeu trobar recursos al final d'aquesta guia.

En resum, cal diferenciar el que són les nostres pràctiques en el nostre temps de lleure personal del que és la nostra tasca professional i educativa. Ens hem de mostrar oberts al diàleg sobre el consum de drogues però sempre des d'una posició ferma a favor de la salut, i intentar desvincular el consum i les seves conseqüències de la pràctica esportiva.



Gestionar la prevenció en la fase de planificació

La normativa relacionada amb les drogues ens pot ajudar a planificar la nostra actuació preventiva i també a preparar la nostra intervenció en cas de conflictes relacionats amb el consum. Per tant, **es recomana conèixer bé la normativa interna de l'entitat per a la qual treballem i saber si existeixen protocols d'actuació**, tant si estem planificant una activitat de temporada com si es tracta d'una activitat de durada curta.

Comunicar la normativa als nois i noies i el seu entorn ens permet parlar sobre les drogues amb un to informatiu i de consens.

Algunes estratègies són:

- Informar els i les joves (i les seves famílies³) sobre quina és la posició de l'entitat sobre les qüestions relacionades amb el consum i la normativa sobre la matèria.
- Aclarir quins seran els límits i les mesures que es prendran en cas de situacions de consum de drogues (parlar amb familiars, exclusió puntual...). Es pot deixar un espai perquè participin i es consensuin alguns punts de forma conjunta.
- Transmetre que estem oberts al diàleg en temes relacionats amb el consum, aclarint que sempre estarem a favor de la salut i l'esport, i que determinada informació sobre els seus hàbits quan puguin suposar un risc pot ser convenient que es comuniqui a les seves famílies.
- En el cas de jornades llargues o activitats que duren més d'un dia és especialment recomanable deixar clars els criteris sobre els espais i les estones de consum (si s'escau que n'hi hagi) per tal d'assegurar al màxim que les activitats quedin lliures de les seves conseqüències. Aquesta mesura només es pot aplicar quan els nois i noies tenen permís de les seves famílies i la normativa ho permet, per mirar de prevenir el consum compulsiu.

Hi ha activitats que comporten riscos implícits, com les que es duen a terme al medi natural o aquelles en què es poden produir accidents greus per falta de concentració o impulsivitat. El consum de substàncies abans de fer l'activitat, o mentre dura, pot comportar un risc afegit per l'accidentalitat i la salut de qui participa, per la qual cosa **es recomana que les qüestions relacionades amb el consum les tractem amb la naturalitat i la seriositat amb què es tracta la preparació dels materials, de les rutes i les normes de seguretat en general.**

Realitzar aquesta tasca de prevenció prèvia a l'activitat esportiva pot ajudar-nos a reduir riscos per als participants i a complir els nostres deures en termes de responsabilitat civil.

³Quan fem referència a la *família* ens estem referint a mares i pares, representants legals, tutors/es o altres familiars que estiguin al càrrec dels joves en qüestió.

Entrenem els factors de protecció!

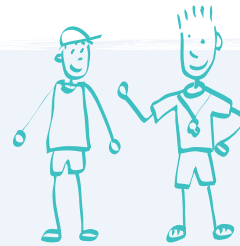
Podem fomentar el benestar a través de l'esport

La probabilitat que una persona consumeixi substàncies, o que aquest consum arribi a causar problemes importants, es pot associar a diferents variables. Quan parlem de factors de risc ens referim a les variables que augmenten aquesta possibilitat i quan parlem de factors de protecció a aquelles que la disminueixen.

A continuació, oferim algunes estratègies per fomentar alguns factors de protecció relacionats amb el benestar a través de les activitats esportives, tenint en compte que són conceptes per reflexionar-hi i adaptar-los al nostre àmbit i activitats.

Són aspectes que poden semblar allunyats de la prevenció del consum de drogues, però que **están íntimament relacionats amb el desenvolupament saludable en l'adolescència** i, per tant, ja són preventius per si mateixos.

AUTOESTIMA I SEGURETAT



T'ESTÀS ESFORÇANT MOLT I AIXÒ ES NOTA. SEGUEIX AIXÍ!

Conceptes relacionats amb el sentiment d'autoeficàcia, necessaris per assumir reptes personals i col·lectius.

- Copsar les particularitats dels nois i noies al nostre càrrec i intentar descobrir les seves capacitats, habilitats i aficions dins i fora de l'esport per fer-les lluir o adaptar-les al grup.
- Donar responsabilitats assequibles als menys destres.
- Fer evidents al grup hàbits, actituds i conductes desitjables.
- Evitar els etiquetatges negatius i fer comparacions (també entre el grup); és molt més efectiu donar indicacions sobre la tasca en concret que es vol corregir.
- Donar indicacions concretes i assolibles per facilitar la seva motivació i incrementar les probabilitats d'èxit.



POTS AJUDAR MILLOR A L'EQUIP SI JUGUES EN AQUESTA POSICIÓ

PENSAMENT CRÍTIC I AUTONOMIA

QUÈ CREIEU QUE PODEM
MILLORAR DE CARA
AL SEGÜENT PARTIT?



Conceptes relacionats amb la capacitat de formar-se una opinió personal ferma perquè les altres persones no condicionin en excés les decisions i els comportaments propis, adoptant una actitud activa i poc dependent, i alhora adequada per mantenir el bon clima dins del grup.

- Convidar a reflexionar sobre aspectes propis de l'activitat i de l'esport en general.
- Encarregar tasques que els aportin cert grau d'autonomia i només requereixin la nostra supervisió perquè percebin que són part activa del grup i del seu aprenentatge.
- Valorar l'expressió d'opinions i la iniciativa, encara que no siguin del tot encertades.
- Fomentar comportaments autònoms i poc condicionats per la pressió de grup.



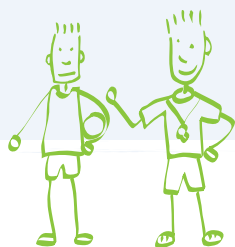
A PARTIR D'ARA DIRIGIU
VOSALTRES L'ESCALFAMENT I ELS
ESTIRAMENTS DE FORMA ROTATIVA.
QUI VOL SER LA PRIMERA?

HABILITATS SOCIALS I CAPACITAT PER RESOLDRE CONFLICTES

Conceptes relacionats amb el fet de comunicar-se i relacionar-se de forma adaptativa amb grups i persones diferents. Determinen en bona mesura el benestar psicosocial de les persones perquè estan relacionats amb una característica de la intel·ligència emocional, l'assertivitat.

- Crear un clima de confiança mostrant-nos propers i accessibles per afavorir que els membres del grup s'expressin.
- Plantejar dificultats de tipus esportiu o relacional que calgui resoldre a través del diàleg i la participació de tot el grup.
- Afavorir que el grup argumenti les seves raons quan expressi la seva opinió.
- Afavorir la mediació en els conflictes promovent que el resolguin les parts enfrontades, ajudant-les a analitzar la situació i a trobar estratègies per resoldre'ls.
- Promoure la col·laboració entre persones amb poca afinitat, encara que només sigui per aconseguir els objectius de l'activitat o d'un exercici en concret.

VALORA SI ACTUES AIXÍ PERQUÈ
VOLS O SIMPLEMENT
PERQUÈ HO FAN ELS ALTRES



TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ

**HEM PERDUT! HO HEM FET TAN BÉ COM
HEM POGUT. PERÒ HAUREM D'ANALITZAR
EN QUÈ PODEM MILLORAR**

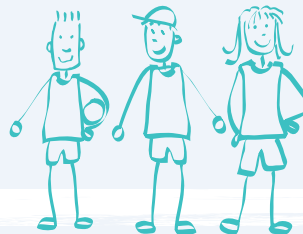


Relacionada amb la superació de dificultats i la gestió de les decepcions per continuar endavant amb motivació. També és un factor relacionat amb la capacitat d'esforç per aconseguir fites a mitjà i llarg termini, sense pretendre la immediatesa.

- Donar el valor que pertoca als errors, derrotes i esdeveniments negatius, sense amagar-los i donar a entendre que poden ser una oportunitat de millora.
- Fomentar la planificació de nous objectius realistes a curt, mitjà i llarg termini, i prevenir l'angoixa per la immediatesa.
- Ser un model en tolerància a la frustració intentant no "perdre els papers" i reconèixer els propis errors.
- Fer respectar les normes i els acords sobre l'activitat amb fermesa sense cedir a arguments poc realistes dels nois i noies.
- Avaluar el rendiment i donar importància als aspectes qualitius (actitud, comportament, implicació, tàctica, estratègia...) més que al resultat final.



**AVUI NO QUEDARÀ TEMPS PER FER EL
QUE PROPOSEU. HO HAUREM DE DEIXAR
PER A LA SETMANA VINENT**



ESTIL EDUCATIU CONSISTENT I VINCLES AFECTIUS SÒLIDS

Es tracta d'aplicar criteris sobre l'activitat clars, ben definits i estables, que ajudin a crear un clima de confiança en relació amb el grup i, si és possible, amb l'entorn dels nois i noies, per tal de compartir i consensuar criteris bàsics sobre el funcionament i els objectius de l'activitat, i prevenir contradiccions entre tècnics i familiars.

- Intentar mantenir un estil de lideratge ben definit al llarg del temps per evitar canvis de criteri sobtats que perjudiquin la nostra credibilitat, i avisar dels motius si el nostre estil canvia.
- Ser coherent entre el que es diu i el que es fa davant del grup, sense contradiccions.
- Establir criteris clars i explícits sobre l'activitat per evitar la incertesa, i poder-ne consensuar una part amb el grup per afavorir-ne la implicació.
- Fer complir els acords i les normes de la mateixa manera per a tothom, sense fer distincions que podrien generar malestar entre el grup.
- Interessar-se per aspectes personals de la vida i ambient familiar dels nois i noies, ja que ens podria donar informació valuosa per entendre algunes actituds o comportaments, i augmentar la confiança entre nosaltres.
- Si és possible, també pot ser de molta utilitat establir algun tipus de vincle amb les seves famílies i mirar de fer-los participar en l'activitat.

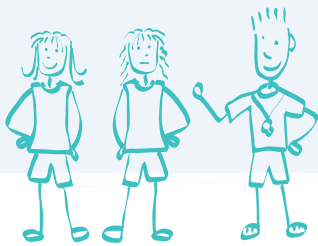
SENTIT DE LA RESPONSABILITAT

HEM DE POSAR-NOS D'ACORD
A VEURE DE QUÈ S'ENCARREGA
CADASCÚ.



Concepte relacionat amb l'acceptació dels drets i els deures que s'han de complir, assumint les conseqüències positives i negatives de la pròpia actuació sense refugiar-se en excuses injustificades.

- Establir drets i deures sobre l'activitat des del principi.
- Atorgar rols i responsabilitats a cada membre del grup segons les seves possibilitats.
- Relacionar el rendiment amb els hàbits i les conductes.
- Destacar les repercussions per al grup quan no es compleixen les responsabilitats atorgades.
- Relacionar els èxits i els fracassos amb les accions realitzades sense excuses injustificades i fomentant l'autoavaluació.
- Pactar amb el grup aspectes relacionats amb la normativa sobre comportaments potencialment problemàtics.
- Ser model en el compliment de responsabilitats com a professionals d'educació esportiva.



NO ÉS QÜESTIÓ DE SORT. NI DE
L'ARBITRATGE. QUAN JUGUEM
EN EQUIP TOT VA MILLOR!

XARXA SOCIAL DE SUPORT

Es tracta de fomentar que els nois i noies se sentin part d'una comunitat i en participin activament, afavorint-ne la integració i incrementant-ne la relació amb entitats socialitzadores

- Fomentar la col·laboració amb altres àmbits o entitats de la comunitat per ampliar els grups de referència.
- Prevenir que les estones de lleure se centrin en una sola activitat o un sol grup de relació.
- Fomentar la cohesió de grup i que les persones participants s'involucrin en l'activitat de manera que el seu compromís sigui ferm a mitjà i llarg termini.
- Promoure que l'activitat tingui un ressò comunitari en la població o zona d'influència participant en iniciatives populars.
- Afavorir la interacció i la col·laboració de les famílies en l'activitat i l'entitat en general i delegar-los responsabilitats si és possible.

HÀBITS SALUDABLES I SENTIMENT D'AUTOCURA

Conceptes que fan referència a l'adquisició de conductes relacionades amb la promoció del benestar (higiene, alimentació, hidratació, respecte pel descans...).

- Fer veure als nois i noies que el benestar i el rendiment depenen de la seva condició física, mental i de relació social.
- Conscienciar-los que els seus hàbits fora de l'activitat esportiva poden condicionar el seu benestar i rendiment dins i fora de la mateixa activitat.
- Fomentar la pràctica d'exercici físic saludable donant importància a hàbits com: el descans, l'alimentació, l'escalfament i els estiraments, la hidratació.
- Recomana i potenciar el consum freqüent de fruites i hortalisses fresques (5 al dia: 3 fruites i 2 hortalisses). Promoure la fruita fresca abans i després dels entrenaments.
- Desaconsellar el consum d'aliments i preparacions específiques per a esportistes (barretes energètiques, de cereals, gels, etc.), potenciant aliments com la fruita fresca, la fruita seca i els entrepanes en esmorzars i berenars.
- Fomentar i facilitar el consum d'aigua com a beguda bàsica per a la hidratació. Recordeu que els sucres són una important font de sucres (entre 9 i 12 grams de sucre per cada 100 ml). En la mateixa línia tampoc són recomanables altres begudes ensucrades tipus "refrescs".
- Les begudes isotòniques contenen al voltant de 6 grams de sucre per cada 100 ml, i a més, no són necessàries per a les proves i entrenaments que realitzen habitualment els infants.
- En infants i adolescents cal desaconsellar el consum de begudes energètiques perquè porten substàncies estimulants que poden provocar una sèrie d'efectes secundaris en el nostre organisme, tals com: insomni, palpitations, elevació de la pressió arterial, agitació i fins i tot agressivitat. Mai s'haurien de prendre en el cas de diabetis, alteracions del sistema cardiovascular o nerviós, en l'embaràs i en menors de 16 anys.

Com hem d'actuar en situacions de consum?

Abans d'actuar, valorem la situació

Quan ens trobem que un o més nois o noies del nostre grup consumeixen alcohol o altres drogues que poden estar perjudicant la seva salut o les mateixes activitats esportives, cal mesurar les repercussions de les nostres actuacions, ja que poden comportar alguns riscos.

- Intervencions excessivament tolerants poden no tenir cap impacte preventiu i fer que la situació empitjori. A més, en aquests casos l'entorn dels nois i noies ens pot demanar responsabilitats per ser coneixedors de la situació i no haver-hi intervingut.
- De la mateixa manera, intervencions excessivament alarmistes poden provocar conseqüències contraproductives, posar en perill la confiança establerta i complicar el treball preventiu.

És aconsellable actuar de manera planificada, amb calma i sense alarmismes. Pensem que si mantenim un vincle positiu amb els nois i noies, estaran més receptius als nostres plantejaments preventius.

Es poden tenir en compte alguns aspectes a l'hora de **valorar situacions de consum**:

- **Respecte a l'edat:** s'haurà d'actuar amb més fermesa i decisió com més joves siguin per prevenir l'inici precoç d'un consum problemàtic.
- **Respecte a la normativa de l'entitat:** cal conèixer si l'entitat per a la qual treballem disposa de normatives, mètodes o protocol d'actuació per gestionar situacions de consum. Si no és el cas, podem sensibilitzar les persones responsables i proposar-los d'elaborar un protocol senzill per actuar de forma conjunta i coordinada davant de casos de consum.
- **Respecte al suport de què es disposa:** és important buscar suport en companys de l'entitat, coordinadors/es, gestors/es, el programa "Salut i escola" als centres de secundària, tècnics/ques municipals... per compartir la responsabilitat i sentir-se recolzat.
- **Respecte al tipus de consum detectat:** haurem d'actuar diferent si es tracta d'un consum puntual i esporàdic (per no crear un problema d'una situació excepcional) o si estem davant d'un consum reiteratiu en el temps i problemàtic.

- **Respecte al tipus de substància:** l'actuació ha de ser diferent en funció del tipus de substància, ja que ni totes les drogues són iguals ni tenen els mateixos efectes i riscos associats.
- **Respecte a si es tracta d'una qüestió individual o de grup:** cal mesurar si la intervenció ha de ser individualitzada o si s'ha d'implicar a tot el grup, tenint en compte que la intervenció pot repercutir en tot el col·lectiu igualment.
- **Respecte a la confiança:** es tracta de mantenir un clima de confiança per poder arribar a acords amb els nois i noies que ajudin a millorar la situació.
- **Respecte a les repercussions sobre el seu entorn o la comunitat:** segons com s'intervingui, la nostra actuació pot comportar conseqüències sobre l'entorn immediat dels nois i noies (família, amistats...). A més, en comunitats petites, les repercussions i el ressò de les mesures emprades també s'han de tenir en compte abans d'intervenir.

Creem un clima de confiança per afavorir el diàleg

Per poder gestionar situacions difícils amb els nois i noies el més efectiu és aconseguir empatitzar-hi, és a dir, tenir la capacitat de posar-se al seu lloc per entendre la situació i els seus arguments, encara que aquests no es comparteixin. **Confiaran més en nosaltres si no se senten jutjats.**

Quan intentem parlar-hi, **és millor transmetre un missatge de preocupació pel seu benestar en comptes d'abordar directament la qüestió del consum**, amb preguntes que obrin la porta al diàleg, com per exemple: "Últimament et veig desanimada i desmotivada; que et passa alguna cosa?"; "Que ja no et motiva venir a les activitats?"

Si es confirma una situació de consum de drogues, **és recomanable fer que els nois i noies reflexionin sobre el tema per tal de fomentar el seu esperit crític i que expressin la seva opinió.** D'aquesta manera, incrementem les possibilitats de parlar-ne obertament, afavorim que els implicats s'involucrin en les decisions que es prenguin i facilitem que aparegui el sentit de responsabilitat.

No es tracta d'actuar com terapeuta, només cal que mostrem receptivitat a parlar sobre el consum sense prendre mesures alarmistes (amb l'excepció de casos que posin en perill la seva salut).



Algunes estratègies generals per parlar sobre el consum poc problemàtic són:

- Acceptar els arguments a favor del consum perquè els nois i noies s'expressin lliurement, tot i posicionar-nos a favor de la salut i no compartir les seves raons.
- Fer-los preguntes obertes per facilitar que argumentin les seves respostes.
- Resumir els punts clau perquè se sentin escoltats i entesos.
- Destacar els punts en què s'està d'acord des del seu punt de vista.
- Fer veure els punts discordants i donar-los l'opinió amb un to neutre.
- Convidar-los que proposin alguna alternativa als seus arguments per ajudar-los a tenir un altre punt de vista.
- Incentivar acords per garantir que l'activitat esportiva quedi lliure de les conseqüències del consum de drogues.

De la mateixa manera cal que evitem

- jutjar els seus arguments com a "bons" o "dolents".
- Fer-los preguntes tancades de resposta "sí" o "no", ja que no afavoreixen l'argumentació.
- Sermonejar-los amb discursos allunyats de la seva realitat.
- Donar la impressió que només han d'escoltar-nos.
- Etiquetar-los de manera negativa "ets/sou..." i emetre judicis sobre la seva manera de ser.

Siguem prudents a l'hora de parlar sobre drogues

Donar informació preventiva sobre el consum de drogues és difícil, ja que **no tota la informació és educativa ni tots els missatges són vàlids per a tothom**. El més recomanable és que la informació sobre drogues la transmetin professionals formats en prevenció.

Tot i així, si hem d'abordar el tema, es recomana ser molt prudents i tenir en compte els conceptes següents:

- Tenir una intenció clara en el nostre discurs. Cal evitar missatges aleatoris, incongruents i alarmistes.
- Tenir un cert coneixement sobre l'experiència amb el consum de drogues per part de la persona, per poder adaptar el nostre discurs.
- No donar informació extreta de rumors, converses informals o basada en l'experiència personal. Si hem estat consumidors/es, evitar posar-nos com a exemple ja que es poden quedar només amb la idea "el meu entrenador o la meva entrenadora també ho feia".
- Transmetre missatges sobre l'hàbit saludable que representa l'activitat esportiva en comptes fer-ho sobre els riscos del consum de drogues.
- Conèixer la feina d'altres professionals del territori que treballen en la prevenció de drogues i disposar de telèfons i recursos on poder adreçar els joves o les seves famílies (vegeu l'apartat 7).

Involucrem-nos en l'entitat per a la qual treballem

Davant de sospites o situacions de consum, es recomana comunicar-ho a les persones responsables de l'entitat on treballem, per intentar **trobar solucions consensuades sense crear alarmisme**.

És important que sentim que tenim el suport de l'entitat per a la qual treballem i dels seus responsables. Si som les úniques persones dipositàries d'informació compromesa sobre hàbits de consum que perjudiquen la salut dels nois i noies, podem sentir certa desprotecció o desorientació.

Dirigim-nos a les famílies (tenint en compte els nois i noies)

Si treballem amb menors d'edat, en el moment que es detecti un cas de consum haurem d'informar les famílies. Com que és una situació compromesa, es recomana tenir en compte alguns suggeriments:

- Abans de fer cap actuació, acordar amb les persones responsables de l'entitat i els companys i companyes de feina la millor manera de procedir i planificar els passos que cal seguir. D'aquesta manera estarem garantint que tothom utilitza criteris comuns i que no hi haurà contradiccions.
- Si es creu convenient, anticipar a les famílies el motiu pel qual els volem citar. Es recomana que, durant el procés, ens acompanyi una persona responsable de l'entitat.
- Informar els joves sobre la reunió que tindrem amb la seva família per mirar d'involucrar-los. Cal fomentar la seva presència en aquest procés, ja que és la manera més eficaç que es responsabilitzin dels acords que després hauran de complir.
- Davant d'una sospita, es recomana informar les famílies sobre les conductes observades en el context esportiu, sense fer suposicions no confirmades. Però si és el cas, s'ha d'informar sobre les conductes de consum detectades.
- Sensibilitzar les famílies sobre la importància, des del punt vista preventiu, que els nois i noies no abandonin l'activitat física, per tal de mantenir-los vinculats a un àmbit d'oci saludable i a un educador/a esportiu que coneix la situació (sempre que no es consideri el mateix entorn esportiu com el facilitador dels hàbits de consum).
- Facilitar algun recurs comunitari fiable que pugui ajudar les famílies a gestionar la situació i rebre assessorament i informació (vegeu l'apartat 7).

Una de les opcions més eficaces a l'hora d'involucrar els nois i noies en situacions de consum és que siguin ells mateixos els que informin la seva família.

D'aquesta manera els estarem donant l'oportunitat de gestionar la situació personalment i fer-se'n responsables. **Nosaltres podem fer-ne un seguiment o fins i tot acompanyar-los per tal de disminuir la seva angoixa** i perquè sentin que estem al seu costat, i mantenir així la seva confiança. A l'hora de fer aquest acompanyament, cal comptar amb l'aprovació de l'entitat per a la qual treballem.

ÉS IMPORTANT QUE PARLEU SOBRE AQUEST TEMA AMB EL PARE I LA MARE. COM HO FEM?



Si després de la detecció i comunicació a la família, aquesta o l'entitat prenen la iniciativa i tracten directament amb el noi o la noia, es recomana no desvincular-se del cas i fer-ne un seguiment, mostrant interès per la seva situació i la seva salut i oferint ajuda si ho necessita.

Coneguem quin paper hi té la família

Impliquem la família

Conèixer les famílies ens ajuda a conèixer millor els nois i noies amb qui tractem: els seus interessos, el seu estat de salut i els motius de la pràctica esportiva.

És important estar a prop de les famílies per establir un clima de confiança mútua bàsic per a treballar pel benestar dels nois i noies i abordar millor les problemàtiques que puguin presentar, especialment les problemàtiques associades als consums de drogues.

Hi ha diferents tipus de famílies en funció del seu grau d'implicació:

Les famílies que no solen/poden acudir a les activitats i no tenen contacte amb els i les educadors/es.

Podem buscar-los cada cop que els veiem, encara que només sigui per generar poc a poc aquest clima de confiança.

Les famílies que protegeixen massa els seus fills o filles, i poden dificultar-ne l'autonomia i aprenentatge, o fins i tot les relacions amb el grup

Donem-nos a conèixer obertament perquè vegin que poden confiar en nosaltres.

Les famílies que critiquen la nostra tasca i ens contradiuen.

És recomanable cercar punts en comú entre els nostres criteris i els seus.

Les famílies que centren la seva atenció en el rendiment i resultats dels nois i noies.

Intentem apropar-nos a ells per compartir altres aspectes que també es treballen, independentment dels resultats, buscant algun consens sobre aspectes tècnics que treballarem amb els seus fills i filles.

Les famílies que solen estar presents, es comuniquen amb nosaltres i es mostren disposades a col·laborar.

Motivem aquests pares i mares perquè exerceixin de líders formals i reconeguts per la resta.

Compartim criteris amb la família

Si es comparteixen amb les famílies criteris educatius respecte a l'esport i els hàbits en general, els nois i noies percebran més coherència en els missatges que reben del seu entorn.

Per tant, és important aconseguir un cert grau de comunicació i relació amb els pares i mares, per exemple:

- Reconeixent que ells són els principals referents educatius, podem informarlos dels hàbits sobre cures de la salut que inculquem a als esportistes (planificació d'horaris, respecte per les hores de son, alimentació, hidratació...), per intentar motivar-los a fer servir criteris similars des de casa, i alhora motivar-los a ser-ne el primer exemple davant dels seus fills i filles. Nosaltres podem posar en pràctica l'exemple quan celebrem alguna jornada fent servir productes alimentaris saludables, evitant el consum d'alcohol, etc.
- Es pot fer el mateix quan observem actituds de la família que es contradiuen amb els valors que nosaltres volem transmetre (insults i faltes de respecte en competicions...) per millorar la coherència de criteris.
- Si s'aconsegueix certa confiança amb la família, se'ls pot suggerir que estiguin atents al temps d'oci dels seus fills i filles, al marge de l'activitat esportiva que fan amb nosaltres. De vegades, alguns familiars pressuposen que si els fills o filles fan esport, ja fan salut i no es trobaran situacions de risc pel consum de drogues.
- També és útil que les famílies es coneguin entre elles per generar sinergies positives i estar al cas dels seus fills i filles de forma conjunta, tant pel que fa dins de l'activitat com fora.



Es poden fer servir algunes estratègies per generar vincle i comunicar-se més fàcilment amb les famílies.

- **Facilitar espais informals perquè s'expressin:** és important donar un espai concret perquè es puguin comunicar amb nosaltres, com per exemple abans o després dels entrenaments o de les jornades esportives.
- **Organitzar jornades lúdiques:** promoure espais de relació informals amb l'objectiu de generar un clima positiu i de confiança.
- **Programar reunions formals:** pot ser útil donar un espai programat i periòdic on els educadors/es puguem donar a conèixer la nostra tasca amb un to formal i amb el suport de l'entitat. També hauria de ser un espai on les famílies es puguin expressar lliurement.
- **Fer arribar circulars:** és important que les famílies estiguin sempre assabentades de les incidències sobre les activitats per afavorir-ne la seva implicació.
- **Facilitar llistes de contacte:** el fet que els pares i mares disposin de la informació per posar-se en contacte entre ells pot ser una oportunitat perquè es coordinin i s'organitzin.
- **Repartir tasques i responsabilitats:** el nivell més elevat d'implicació esdevé quan les famílies assumeixen responsabilitats en les activitats. És important facilitar la implicació i un vincle estret amb educadors/es i l'entitat que permeti consensuar criteris sobre el funcionament.



Decàleg de recomanacions

- 1 Fomentem hàbits saludables** entre els nois i noies a través de l'esport i siguem el primer exemple a l'hora de fer pràctica esportiva, cuidar la nostra salut a través de l'alimentació, la hidratació, el descans, la higiene, l'organització del temps...
- 2 Reflexionem sobre el nostre consum de tabac, alcohol,...** per valorar si els estem transmetent als nois i noies. Hem de tenir en compte que som referents i models de consum. Si en som consumidors, s'han de deixar els nostres hàbits fora de l'activitat esportiva.
- 3 Interessem-nos pel benestar dels nois i noies més enllà de l'activitat esportiva.** Fomentem un clima de confiança que ens permeti conèixer el seu vincle amb altres àmbits (estudis, activitats d'oci, relacions familiars...) i parlar obertament de les drogues, sense mostrar una actitud moralista, ens hem de posicionar a favor de l'esport i els hàbits saludables.
- 4 Afavorim un clima de confiança amb les famílies** i obrim línies de comunicació per consensuar criteris sobre els hàbits i les conductes saludables dels seus fills i filles.
- 5 Entrenem els factors de protecció!** Directa o indirectament, influenciem en aquests factors relacionats amb la salut mental i social dels nois i noies, prenguem-ne consciència per afavorir-ne el seu desenvolupament.
- 6 Fomentem el sentit crític i l'autoestima.** És important ressaltar els aspectes positius de cada jove i ajudar-los a prendre les seves pròpies decisions de manera reflexiva.
- 7 Mantinguem una actitud preventiva amb companys de l'entitat esportiva** i preparem-nos per si apareix algun cas de consum de drogues durant les activitats, revisant les normatives i elaborant un mètode d'actuació per si es dona el cas.
- 8 Si detectem consums de drogues entre els nois i noies actuem de manera planificada i sense alarmismes, buscant el suport de l'entitat,** sobretot en el cas de menors, en què cal informar la família.
- 9 Establim un diàleg sense prejudicis amb els nois i noies que consumeixen** per no perdre'n la confiança, ajudant-los a que els seus hàbits de consum no els perjudiquin.
- 10 Coneguem els recursos comunitaris** (com ara els punts d'informació juvenil, el programa "Salut i escola" i altres referents del nostre territori) per si cal facilitar-los als joves o a les seves famílies.

Recursos

Sobre drogues

- ➔ elpep.info és una web de prevenció adreçada a joves de 14 a 17 anys. És un projecte de l'Agència de Salut Pública per potenciar la difusió de missatges preventius entre la població més jove. El web té un apartat adreçat a professionals on es poden trobar continguts i orientacions per intervenir amb joves, especialment des dels àmbits educatius i de lleure.
- ➔ laclara.info és una web de prevenció adreçada als joves a partir dels 16 anys, amb continguts més amplis i de caire més informatiu. Té l'objectiu de sensibilitzar-los sobre els riscos dels consums. La informació es presenta en un llenguatge planer i pròxim als joves i pot ser útil tant per als joves que usen drogues com per als que no n'usen. A la web hi podeu trobar vídeos, autotest de consum, entrades i consultes per correu-e.
- ➔ [Canal Drogues](#) en aquest web de l'Agència de Salut Pública de Catalunya hi trobareu tant informació sobre el consum de drogues així com programes i recursos sobre hàbits saludables i prevenció.
- ➔ [Hemeroteca Drogues](#) en aquesta biblioteca virtual de l'Agència de Salut Pública de Catalunya tindràs accés a materials educatius, de sensibilització, documents per a professionals, guies,...per a professionals de l'àmbit de la intervenció sobre consums de drogues.
- ➔ [Esport escolar i prevenció](#)
Programa de suport als mestres i professors d'educació física basat en la difusió d'eines i recursos per a la prevenció de conductes de risc, a través de l'exercici físic i l'esport a les escoles i els instituts.

Sobre alimentació

- ➔ [Canal Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.](#) Hi trobareu consells generals sobre l'alimentació, la piràmide de l'alimentació saludable, informació sobre aliments, receptes saludables,...
- ➔ [Piràmide de l'alimentació saludable](#) És un instrument educatiu. Es basa en els coneixements científics més actuals sobre nutrició, però el seu objectiu és mostrar aquesta informació d'una manera senzilla i comprensible per facilitar que tots puguem incorporar una ingesta saludable a la nostra vida quotidiana. També pots consultar el Tríptic de la piràmide saludable.
- ➔ [Informació sobre fruita fresca](#)
- ➔ [Pòster amb informació sobre la recomanació de consumir 5 racions de fruites i verdures al dia.](#)

Altres

- ➔ [C Fundació Esportsalus](#) és una organització no lucrativa que treballa en els àmbits psicològic, mèdic i social per a la millora de la salut i la qualitat de vida.

Referències bibliogràfiques

- Ambròs M, Bernabeu J, Puentes N. *Sortim?* Barcelona: Departament de Salut, Direcció General de Salut Pública, 2011.
- Associació Esportiva i Sociosanitària Àmbits-Esport. *Prevenió i esport: guia didàctica de prevenió per a professionals de l'esport*. Barcelona: Àmbits-Esport, 2000.
- Bandura A. *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe, 1984.
- Catalano RF, et. al. *Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention*. Psychological Bulletin. 112(1):64-105, Jul 1992.
- Direcció General de Salut Pública. Subdirecció General de Drogodependències. *Llibre blanc de la prevenió a Catalunya: consum de drogues i problemes associats*. Barcelona: Direcció General de Salut Pública, Subdirecció General de Drogodependències, 2008.
- Delisle TT, Werch CE, Wong AH, Bian H, Weiler R. *Relationship between frequency and intensity of physical activity and health behaviors of adolescents*. J Sch Health. 2010 Mar;80(3):134-40.
- Devís-Devís J, Peiró-Velert C, Beltrán-Carrillo VJ, Tomás JM. Brief report: *Association between socio-demographic factors, screen media usage and physical activity by type of day in Spanish adolescents*. J Adolesc. 2012 Feb;35(1):213-8.
- Dunn MS, Wang M. *Effects of physical activity on substance use among college students*. Am J Health Stud. 2003;18(2/3):126-32.
- Galán I, Boix R, Medrano MJ, Ramos P, Rivera F, Moreno C. *Individual Factors and School-Based Policies Related to Adherence to Physical Activity Recommendations in Spanish Adolescents*. Prev Sci Off J Soc Prev Res. 2013 Jun 2:1-12. doi: 10.1007/s11121-013-0407-5.
- Garcia-Continente X, Pérez-Giménez A, Espelt A, Nebot Adell M. *Factors associated with media use among adolescents: a multilevel approach*. Eur J Public Health. 2013 Feb 8.
- Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, Subdirecció General de Drogodependències. *Guia de recomanacions per a la prevenió comunitària en l'àmbit de les drogues*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, 2013.
- Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, Associació de Suport a Persones amb Problemes de Drogues (ASAUPAM) i Educació per a l'Acció Crítica (EDPAC). Aleix Causa i Ricard Faura (Consultoria Psicosocial Spora). *Propostes per a l'abordatge educatiu del cànnabis amb joves*. Barcelona: Departament de Salut, Direcció General de Salut, Subdirecció General de Drogodependències, 2007.

Halperin A, Smith S, Heiligenstein E, Brown D, Fleming MF. *Cigarette smoking and associated health risks among students at five universities*. *Nicotine & Tobacco Research*. 2010; 12 (2); 96-104.

Iannotti R, Janssen I, Haug E, Kololo H, Annaheim B, Borraccino A, et al. *Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health*. *Int J Public Health*. 2009;54(2):191–8.

Kaczynski AT, Manske SR, Mannell RC, Grewal K. *Smoking and physical activity: a systematic review*. *Am J Health Behav*. 2008 Feb;32(1):93–110

Kirkcaldy BD, Shephard RJ, Siefen RG. *The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents*. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2002 Nov;37(11):544–5.

Landry BW, Driscoll SW. *Physical activity in children and adolescents*. *PM R*. 2012 Nov; 4 (11):826–32.

Lowry R, Lee SM, Fulton JE, Demissie Z, Kann L. *Obesity and other correlates of physical activity and sedentary behaviors among US high school students*. *J Obes*. 2013;2013:276318.

Meneses C, Romo N, Uroz J, Gil E, Markez I, Giménez S, et al. *Adolescencia, consumo de drogas y comportamientos de riesgo: diferencias por sexo, etnicidad y áreas geográficas en España. Trastornos Adictivos*. 2009;11(1):51-63

Miller WR, Rollnick S. *La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A., 1999.

Moore MJ, Werch CEC. *Sport and physical activity participation and substance use among adolescents*. *J Adolesc Health Off Publ Soc Adolesc Med*. 2005 Jun;36(6):486–93.

Mulye TP, Park MJ, Nelson CD, Adams SH, Irwin CE Jr, Brindis CD. *Trends in adolescent and young adult health in the United States*. *J Adolesc Health Off Publ Soc Adolesc Med*. 2009 Jul;45(1):8–24.

Nelson MC, Gordon-Larsen P. *Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors*. *Pediatrics*. 2006 Apr;117(4):1281–90.

Peltzer K. *Leisure time physical activity and sedentary behaviour and substance use among in-school adolescents in eight African countries*. *Int J Behav Med*. 2010; 17;271-278.

Rodríguez García PL, López Villalba FJ, López Miñarro PÁ, García Cantó E. [Relationship between tobacco consumption and physical exercise in adolescents. Differences between genders]. *Adicciones*. 2013;25(1):29–36.

Ruiz Juan F, Ruiz Risueño J. *Variables predictoras de consumo de alcohol entre adolescentes españoles*. 2011 [cited 12 Dic 2013]; Available from: <http://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/26524>.

Terry-McElrath Y, O'Malley PM, Johnston LD. *Exercise and substance use among American youth, 1991-2009*. *Am J Prev Med*. 2011 May; 40(5); 530-540. doi: 10.1016/j.amepre.2010.12.021.



 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Subdirecció General de Drogodependències

**FUNDACIÓ
ESPORTSALUS**

Amb el suport:

 Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport