

10. Anexos

1.- Hoja de registro de cigarrillos

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA: ___/___/201___

2.- Cuestionario

Estrategias cognitivas y conductuales en la deshabituación tabáquica

Se ha creado este formulario para tener los datos sobre las estrategias cognitivo conductuales de deshabituación que se han utilizado durante todo el programa. A continuación se propone una lista de estrategias, si habéis usado alguna que no aparezca podréis añadirla al final. Tenéis que contestar todas las preguntas la hayáis utilizado o no ya que también es de utilidad saber que pensáis de las estrategias aunque que no habéis puesto en práctica.. Si añadís alguna estrategia en la parte final del formulario, agradecería que en el mismo apartado pusierais la frecuencia de utilización y el grado de utilidad que consideráis de esa estrategia añadida. Muchas gracias a todos.

¿Has utilizado estas estrategias?

	Sí	No
Rutina de ejercicio físico intenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Practicar deportes de equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ir al gimansio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer fruta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer chicles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beber agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distracciones mentales, como pensar ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitar situaciones en las que tienes qu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Con que frecuencia las has utilizado

	Muy frecuente	Algo frecuente	Poco frecuente	No la he utilizado
Rutina de ejercicio fisi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Practicar deportes de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ir al gimansio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer fruta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer chicles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beber agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distacciones mental...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitar situaciones en l...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Que grado de utilidad consideras que tiene cada una. La hayas utilizado o no

	Muy útil	Algo útil	Poco útil	Nada útil
Rutina de ejercicio fisi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Practicar deportes de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ir al gimansio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer fruta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer chicles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beber agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distacciones mental...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitar situaciones en l...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Otras estrategias

Texto de respuesta larga

3.- Poster sobre el programa de Deshabituación tabáquica

INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO INTENSO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR EN LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Guillermo Gil¹, Miren Blázquez¹, Celia Benedí¹, Alejandro Úbeda¹, Pablo Arrikaberri¹, Javier Sanz¹, Cristina Olmo¹

Fernando Gimeno Marco^{1,3}, Germán Vicente Rodríguez^{1,4}

¹ Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza

² Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Universidad de Zaragoza

³ Departamento de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza

⁴ Departamento de Fisiatría y Enfermería. Universidad de Zaragoza



Introducción

Actualmente, el tabaquismo es la principal causa de enfermedad evitable. Al menos un 25% de estudiantes universitarios españoles son fumadores habituales, por lo que sería conveniente la implementación de programas de deshabituación tabáquica como acciones transversales de los grados universitarios. En el afrontamiento del *craving* se han mostrado eficaces los programas cognitivo-conductuales, las rutinas breves de ejercicio físico intenso y la práctica de actividad física regular (Gimeno, Jiménez y De-Echave, 2017).

Objetivos

Observar la influencia de rutinas de ejercicio físico intenso en el afrontamiento del *craving*, así como la práctica regular de actividad física, en un programa cognitivo-conductual de deshabituación tabáquica implementado durante un curso académico con estudiantes universitarios.

Método

Once estudiantes de los grados de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y de Nutrición Humana y Dietética, participaron durante un curso académico en dos ediciones consecutivas (noviembre y febrero) en un programa cognitivo-conductual de deshabituación tabáquica. Este programa incluía una rutina breve de ejercicio físico intenso como estrategia de afrontamiento del *craving*.

Resultados

Cinco y dos meses, respectivamente, con posterioridad al día D (momento de compromiso de consumo cero de cigarrillos), todos los participantes se mantenían sin fumar. La rutina breve de ejercicio físico intenso fue en 2 participantes la estrategia de afrontamiento del *craving* más eficaz, y en 4 de ellos en combinación con otras estrategias. El 100% de los participantes, han valorado como una estrategia de afrontamiento del deseo de fumar muy eficaz practicar distintos tipos de actividad física: deportes colectivos como el fútbol, caminar, montar en bicicleta, tonificación y movilidad articular en un gimnasio, ejercicios de fuerza o el running.



Eficacia de la rutina de ejercicio físico intenso en el afrontamiento del *craving*



Conclusiones

Las rutinas breves de ejercicio físico intenso y la práctica regular de actividad física pueden ser estrategias determinantes de la eficacia en el afrontamiento del *craving* en estudiantes universitarios fumadores. Se ha podido observar como en algún participante estas estrategias unidas a otro tipo de estrategias cognitivo-conductuales no relacionadas con la actividad física aumentan su efectividad.

Aplicación práctica

Importancia de incorporar las rutinas breves de ejercicio físico intenso y la práctica regular de actividad física en programas cognitivo-conductuales de deshabituación tabáquica, implementados durante el curso académico, con estudiantes universitarios fumadores.

Referencias

Gimeno, F., Jiménez, M. y De-Echave, J. (2017). Influencia del refuerzo social de deportistas y del ejercicio anaeróbico en la deshabituación tabáquica con entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2). 113-118.

