

研究摘要

简介

1. 在戒毒治疗和康复服务中，体育运动干预一直是其中一种有效的辅助治疗方法。
2. 虽然体育运动干预作为辅助治疗方式在帮助药物依赖群组治疗和康复方面的效用并没有争议，但体育运动干预的招募和对计划的依从性却是一个问题。研究指出，治疗和康复过程中的主观体育运动体验至关重要。
3. 综合全世界的文献我们未曾结合定量和定性的研究证据作综合性分析，以更全面地了解药物依赖群组参与体育运动干预作为治疗和康复的体验。香港的戒毒治疗和康复服务提供商需要参考文献，以更全面地了解药物依赖群组在参与体育运动作为治疗和康复方式时的客观效用和主观体验。

从文献中识别的体育运动干预

4. 大部分体育运动干预实验是在中国进行的，其次是美国。大多数干预没有分开男女来进行，只有不到 30% 的干预性研究分析了只给男性药物依赖群组的体育运动干预或只给女性药物依赖群组的体育运动干预。
5. 对于青壮年组，最常被调研的头三种体育运动类型分别是：1) 有氧运动； 2) 身心运动； 3) 健身训练。
6. 对于女性组，最常被调研的头三种体育运动类型分别是：1) 身心运动； 2) 有氧运动和 3) 动态疗法。

以叙述性描述方法从文献中识别体育运动干预效能指标

7. 文献回顾共识别了 62 个体育运动干预效能**指标**和 184 个相关的调研工具。
8. 跨学科科学委员会将这些效能分为十大领域。它们是 a) 身体和生理效能； b) 行为效能； c) 临床或健康效能； d) 神经或认知效能； e) 心理效能； f) 睡眠效能； g) 药物使用效能； h) 生活质量效能； i) 社会效能和 j) 多维度效能。

以统合分析系统性地综合不同类型体育运动干预对不同药物依赖群组（即青壮年人和女性）的有效性

9. 身心运动、有氧运动和健身训练是在改善十个主要领域的效能方面，其效果比对照组显著更有效的三个主要类型。
10. 对于女性药物依赖群组，身心运动在改善生活质量和柔软性效能方面优于对照组。
11. 对于青壮年人药物依赖群组，健身训练、有氧运动、身心运动以及休闲活动是比对照组在改善多项结果方面比对照组显著更有效的四个主要类型。

药物依赖群组对体育运动干预的主观体验

12. 药物依赖群组参与体育运动或体育运动干预的体验可以分为十大质性主题。它们是：“分散注意力”，“表达真我”，“获得不一样的兴奋感觉”，“建立面对挑战的勇气”，“找到生活的新目标”，“建立有纪律的生活方式”，“提高沟通技巧”，“参与具支持性的社交网络”、“拥有被支持的社交空间”和“重新参与小区”。

建议

业界

13. 对药物依赖群组或亚群组的体育运动处方应基于最新的科学证据。例如，业界在决定以什么体育运动干预改善特定效能的时候，应该参考本报告的综合分析的数据（例如：效应值数据）。除了效应值数据，业界亦可参考本报告整合的质性研究整合数据以了解药物依赖群组的主观运动体验。

14. 综合分析显示，针对协助药物依赖群组重新融入小区，非政府组织应设立实体/虚拟的社会空间和网络以促进药物依赖群组在社会支持下持续进行体育运动锻炼。

学者

15. 药物依赖群组的体育运动锻炼定性研究缺乏中国人群的数据。未来在香港进行的实验应考虑采用混合方法研究，以获得定性数据。

16. 文献上所有定性研究都集中研究青壮年人群组，没有一篇定性研究调查女性或母亲吸毒者如何在康复过程中应用体育运动或体育运动锻炼如何在康复和重返小区过程中发挥作用。未来的定性研究应关注女性和母亲群组。