



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

**EXERCICI FÍSIC A L'ADOLESCÈNCIA I PRIMERA JOVENTUT
Construir una oferta que encaixi amb l'etapa.**

15 de novembre de 2022

FUNDACIÓ ESPORTSALUS



EXERCICI FÍSIC A L'ADOLESCÈNCIA I PRIMERA JOVENTUT

Construir una oferta que encaixi amb l'etapa.

RESUM

El període de l'adolescència i primer joventut, és una etapa de canvis.

En aquest context, sovint els hàbits esportius dels nois i noies canvien perquè els seus interessos i el seu moment de vida també canvien. Disminueix la pràctica esportiva i s'inicia l'experimentació amb altres tipus de conducta durant el temps de lleure.

Cal acompanyar i crear una oferta esportiva que eviti el seu abandonament, que doni resposta a les seves noves necessitats i que actuï en benefici de la seva salut física i sobretot mental.

En aquest article proposem alguns requisits i consideracions per a la creació d'aquesta oferta esportiva per adolescents i joves.

PARAULES CLAU

Adolescents i joves, abandonament esportiu, malestar emocional, conductes de risc, factors de protecció, formació de tècnics esportius, oferta esportiva.

INTRODUCCIÓ

Entenem la salut en la seva concepció més àmplia *“la salut és un estat de complet **benestar físic, mental i social**, i no solament l'absència d'afeccions o malalties”* (OMS, 1946)

Habitualment **els/les adolescents i els/les joves no presenten encara problemes greus de salut física** dels que poden aparèixer per hàbits poc saludables (hipertensió, obesitat, diabetis, colesterol, etc...). És cert que la promoció d'estils de vida actius i saludables pot contribuir a evitar problemes cardiovasculars, de composició corporal o metabòlics en un futur, però no és una necessitat que els/les joves sentin de forma immediata ni acostuma a ser el que motivi la seva pràctica.

Sí que són propis de l'adolescència i primera joventut el **malestar emocional o alteracions de salut mental i de relació amb els altres**. La seva prevalença a partir de la pandèmia del COVID-19, ha augmentat significativament.

Alguns indicadors de malestar emocional en persones joves poden ser: sentir-se trist, sentir-se nerviós, tenir dificultats per dormir, sentir-se assetjat, sentir-se aïllat o sol, ... També pot afectar a la seva auto percepció de salut i a la satisfacció amb el seu propi cos.

Les conseqüències d'aquest malestar, si no es canalitza o no es fa res al respecte, poden derivar o manifestar-se en consum problemàtic de drogues, abús de pantalles, trastorns de la imatge i/o trastorns alimentaris, dificultats de relació amb els altres o relacions no sanes, etc.. el que anomenem **conductes de risc**.

Les conductes de risc són aquelles que comprometen aspectes del desenvolupament psicosocial o la supervivència de la persona durant l'etapa juvenil. (Jessor, 1991)

L'activitat física i l'esport resulten eines molt útils per la promoció de salut mental entre els nois i noies i en la prevenció de conductes de risc.

Cal, però, una **oferta d'activitats adient** i uns **professionals de l'activitat física i l'esport formats** perquè la seva intervenció resulti educativa i preventiva. Una pràctica beneficiosa en quant a millora de benestar emocional dels/les adolescents i joves.

Alguns programes d'exercici físic per adolescents i joves aporten resultats de disminució de factors de risc en els nois i noies participants (malestar emocional, hores desocupades al carrer, freqüències consum de drogues...) i, per tant, poden resultar un exemple a tenir en compte.

DESENVOLUPAMENT

Requisits d'una oferta esportiva per adolescents i joves

Per als nois i noies arrelats al territori, que han tingut una experiència esportiva durant la seva etapa escolar, el període de l'adolescència que coincideix amb el final de l'etapa d'escolarització obligatòria, suposa una etapa de canvis a molts nivells (canvis físics, canvi d'estudis, canvi d'hàbits, canvi de companys i/o nous amics, nous interessos, major autonomia...).

Tots aquests canvis comporten que sovint es produeixi un abandonament de la pràctica esportiva que els/les joves duïen a terme fins a aquell moment. Perquè, en molts casos, no acaba d'encaixar amb la nova etapa.

Per a nois i noies que no han tingut aquesta experiència esportiva durant la seva etapa escolar, perquè no eren al territori o perquè les seves famílies no ho van facilitar pel motiu que sigui, resulta difícil incorporar-se a una entitat esportiva o club si no disposen dels coneixements tècnics necessaris per a poder formar part d'un equip i/o per poder entrenar i competir en aquestes categories.

Sembla que, tan per uns com per altres, el model d'etapes anteriors comença a no encaixar amb les necessitats d'alguns.

Tot això fa preveure que cal una oferta esportiva alternativa per donar continuïtat a aquells/es a qui ja no encaixa el format d'esport escolar que estaven practicant i també per oferir opcions als qui no hi havien participat abans.

En les enquestes de pràctica esportiva, segons l'Enquesta sobre l'activitat física i esportiva a Catalunya 2019 del Consell Català de l'Esport, publicada al 2021, **els i les adolescents i joves manifesten motivacions com divertir-se, relaxar-se o eliminar estrès i sentir que estan en bona forma física.** I les **principals barreres són no disposar de temps, el cost de les activitats esportives, que la instal·lació estigui lluny del domicili o la mandra i la desgana.** Tots aquests arguments fan més referència al benestar i la salut mental que a la física. Cal tenir-ho en compte a l'hora d'organitzar una oferta d'activitat física per aquestes edats, perquè són els seus motors.

Per tant es tractaria d'activitats que posin l'accent no tant en aspectes tècnics, de rendiment o de compromís sinó en aspectes socials, de diversió i millora de forma física, etc.

Factors de risc i els factors de protecció a treballar en l'àmbit de l'activitat física

L'adolescència és una etapa d'experimentació en la que sentir-se acceptat pel grup és de vital importància. Aquesta experimentació i la necessitat d'acceptació, a vegades, pot comportar adoptar conductes no saludables que poden suposar un risc (consum de drogues, trastorns d'alimentació, abús de pantalles, assetjament...).

Estar vinculat a una pràctica esportiva de forma regular pot contribuir a potenciar els factors de protecció dels i les adolescents i a disminuir el risc que algunes conductes experimentals s'instaurin i resultin problemàtiques. Com dèiem, però, els índex de pràctica en aquestes edats, disminueix molt.

Entenem per factors de risc i de protecció aquells atributs personals, condicions de situació, d'ambient o de context que poden incrementar o reduir la probabilitat d'instaurar conductes de risc.

Alguns **factores de risc** que es poden treballar a través de la pràctica d'activitat física dirigida poden ser:

- Baixa **autoestima**
- Poca **autonomia** en la presa de decisions
- Dificultat per assumir **responsabilitats**
- **Absència d'adults** que donin suport
- **Actitud evasiva** davant de problemes o conflictes
- **Incapacitat d'autocontrol**: impulsivitat, baixa tolerància a la frustració
- ...

Alguns **factores de protecció** que es poden fomentar a través de l'exercici físic són:

- **Concepte positiu** d'un mateix
- **Tolerància a la frustració**
- Autonomia i **pensament crític**
- Habilitats socials i **assertivitat**
- **Sentit de la responsabilitat** (locus intern)
- **Diversificació** de grups de relació i **satisfactòria ocupació del temps lliure**
- ...

Per a poder treballar aquests aspectes cal que els i les tècniques esportives estiguin sensibilitzades, en tinguin coneixement i disposin d'estratègies per a poder actuar com a agents educatius i de prevenció.

En la carta Internacional de la UNESCO de la Educació Física, l'Activitat Física i l'Esport aprovada per el consell executiu al Abril del 2015s' indica a l'article 2 i apartat 2.5 s'indica que: *"L'educació física, l'activitat física i l'esport poden contribuir a la prevenció i a la rehabilitació dels que corren el risc de caure en la toxicomania, l'alcoholisme i el consum excessiu de tabac, la delinqüència, l'explotació i la més extrema misèria"*. Per tant, l'activitat física i l'esport poden actuar com un factor de protecció d'estils de vida no saludables, sobretot per la seva relació amb el foment de la salut psicològica.

Formació de tècnics/es esportives com a agents educatius i de prevenció

Per tal que els i les tècnics/es esportius/ves puguin actuar com a agents educatius i de prevenció amb adolescents i joves, cal que siguin sensibles i estiguin formats en aspectes com: característiques de l'adolescència, salut mental, estratègies de motivació, el seu rol com a referents educatius, transmissió de valors, detecció, prevenció i intervenció en conductes de risc, abordatge o reconducció de l'abandonament esportiu; etc...

És important vetllar perquè comptin amb les titulacions esportives requerides, que estiguin formats en aquestes temàtiques i/o oferir-los la possibilitat de formar-s'hi.

Resultats de programes esportius per adolescents i joves

A continuació es presenten alguns resultats de programes d'activitats dirigides de fitnes, per a joves de 16 a 25 anys en situació de vulnerabilitat, relacionats amb la disminució de factors de risc.

Es tracta de programes de 6 mesos de durada que es duen a terme en centres esportius de la comunitat. Es monitoren indicadors a l' inici i al final del programa.

Com es veurà, els canvis abans i després de participar en el programa són prou rellevants i, per tant, il·lustren com pot influir la pràctica d'activitat física sobre el benestar emocional i altres factors de risc.

Canvis en malestar emocional (inici-6 mesos)

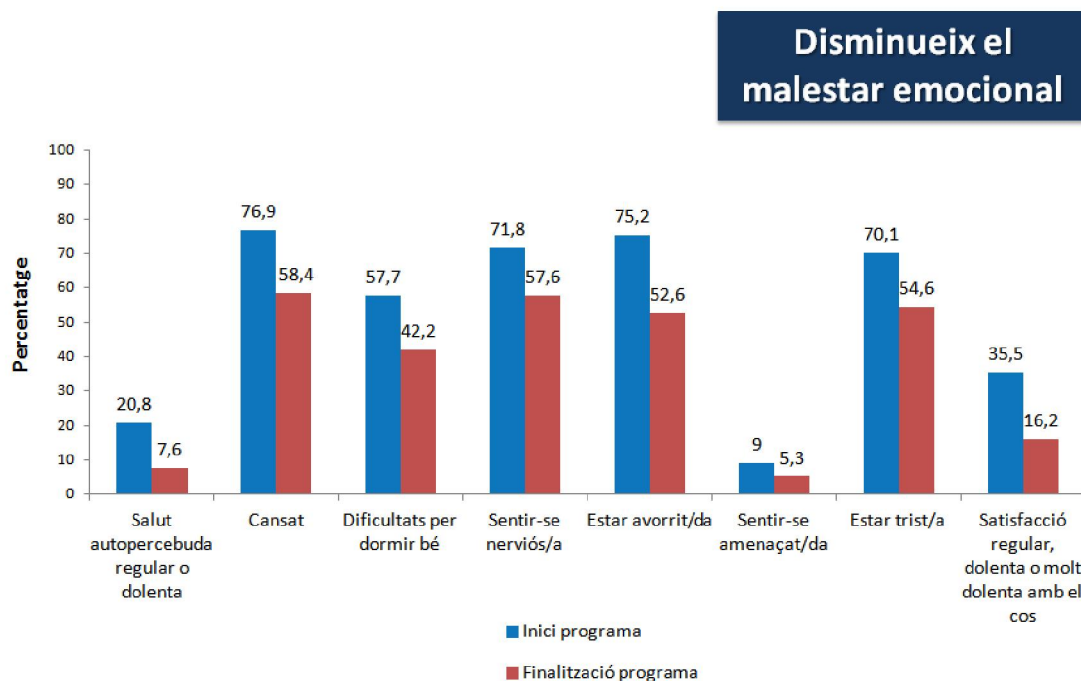


Fig. 1 - MALESTAR EMOCIONAL. Programa esportiu joves en risc. FUNDACIÓ ESPORTSALUS, 2015-2021

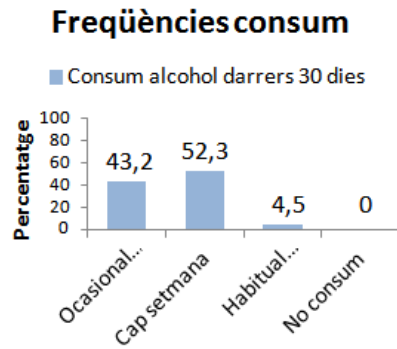
Tots els indicadors de malestar emocional disminueixen. De forma més notòria impacta sobre la salut autopercebuda, sobre el grau de satisfacció amb el propi cos però també sobre la sensació d'estar avorrit o de sentir-se cansat. L'avorriment i la sensació de cansament sovint són estadis que poden contribuir a repetir i convertir en hàbit l'experimentació amb el consum de drogues.

Disminuir aquestes sensacions suposa disminuir factors de risc de consums que puguin resultar problemàtics.

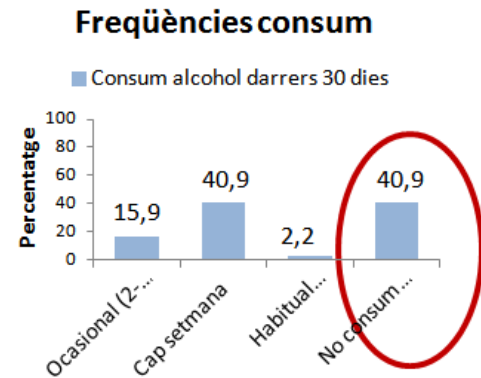
Canvis en les freqüències de consum d'alcohol i cànnabis (inici-6 mesos)

CONSUM D'ALCOHOL (en els 30 dies anteriors a l'enquesta)

INICI PROGRAMA

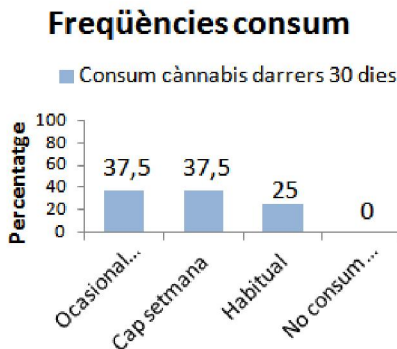


FINAL PROGRAMA

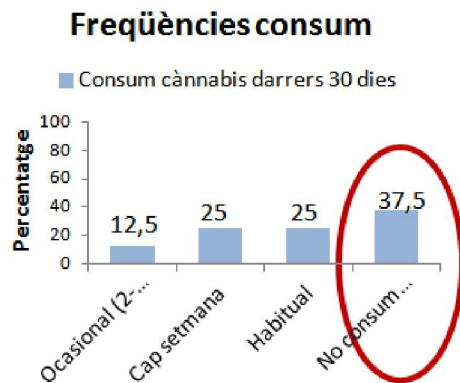


CONSUM DE CÀNNABIS (en els 30 dies anteriors a l'enquesta)

INICI PROGRAMA



FINAL PROGRAMA



Disminueix la freqüència de consum d'alcohol i cànnabis.

Fig. 2 - CONSUM DROGUES. Programa esportiu joves en risc. FUNDACIÓ ESPORTSALUS, 2015-2021

Disminueixen tan la freqüència de consum de cànnabis com la de consum d'alcohol en els 30 dies anteriors a l'enquesta. Augmenta notablement els casos de nois i noies que manifesten no haver consumit en els darrers 30 dies, després de 6 mesos d'haver iniciat la seva participació al programa esportiu. Disminuir la freqüència de consum suposa abaixar graons en l'escala de risc de consum problemàtic.

Canvis en hores lliures/dia i hores desocupades al carrer (inici-6 mesos)

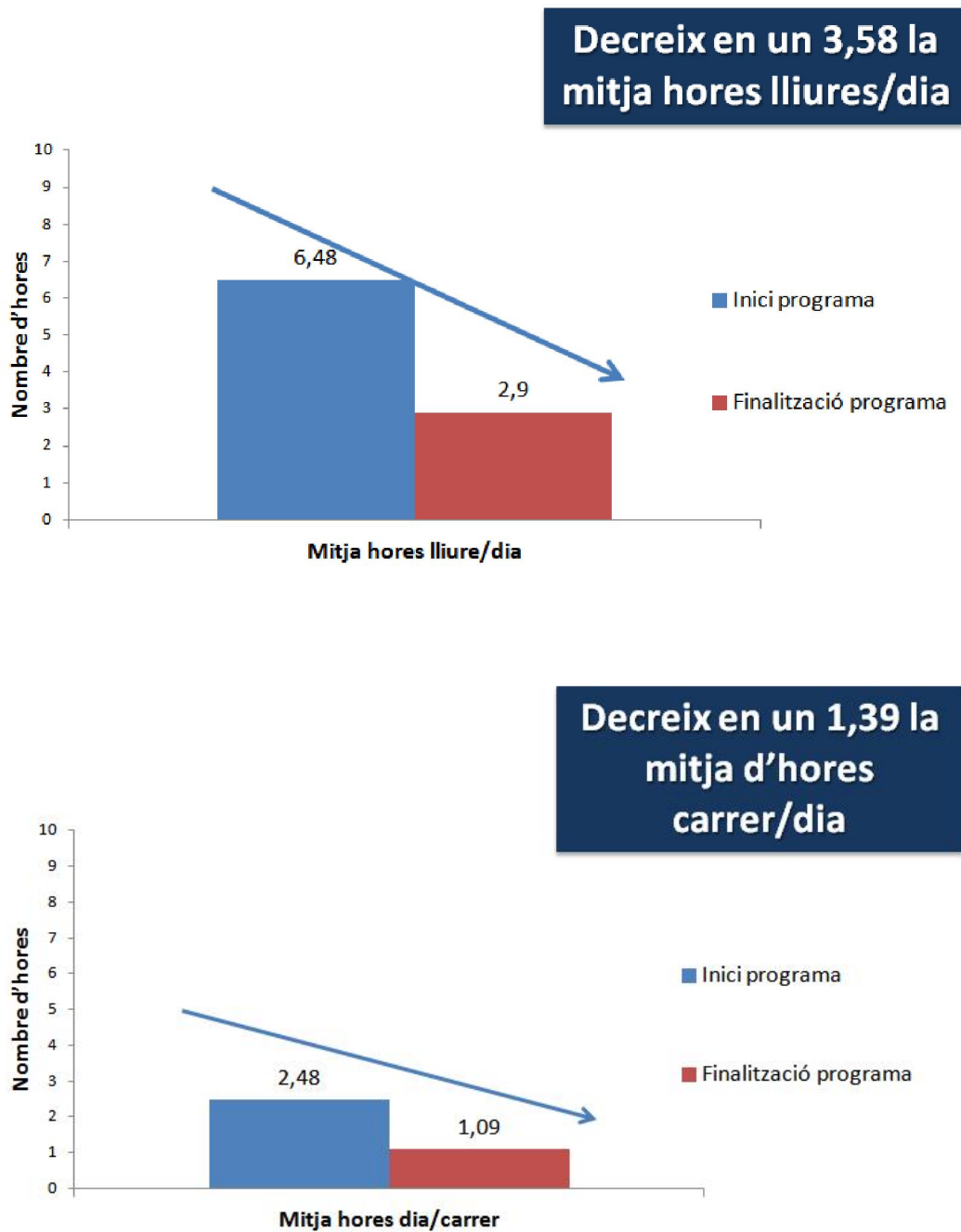


Fig. 3 - HORES DESOCUPADES. Programa esportiu joves en risc FUNDACIÓ ESPORTSALUS, 2015-2021

Es redueixen les hores lliures/dia i també les hores desocupades passades al carrer. La desocupació o l'excés de lleure no estructurat així com el fet de passar hores al carrer sense cap finalitat concreta són factors que poden incrementar el risc a instaurar conductes no saludables. Reduir aquestes hores suposa actuar en prevenció.

CONCLUSIONS

- **L'exercici físic pot contribuir a promoure la salut mental** a l'adolescència i primera joventut.
- **Cal tenir present les seves motivacions i barreres per construir una oferta esportiva que hi doni resposta** i els encaixi en aquesta etapa de la vida.
- És interessant mantenir a tots aquells nois i noies que estiguin vinculats a entitats i clubs i **facilitar la conciliació de la seva pràctica esportiva en una nova etapa**.
- Però, per aquells que aniran finalitzant l'activitat esportiva que practicaven durant la seva etapa d'escolarització obligatòria o per a aquells que mai hi van participar, caldrà dissenyar una **oferta que els resulti atractiva i que encaixi amb els seus interessos** i noves circumstàncies (menor exigència tècnica, menor compromís o més flexibilitat a nivell temporal, més importància de la vesant social i recreativa, oferta prop del domicili, activitats atractives...).
- Cal **preveure ajuts econòmics o crear quotes assequibles**. A aquestes edats, en que els nois i noies ja poden estar sols, costa que la família es faci càrrec de les quotes per activitats esportives i els/les joves encara no tenen ingressos econòmics per a poder-les assumir.
- Per tal que la pràctica resulti realment útil a nivell de prevenció de conductes de risc cal **que els i les tècniques estiguin formades com a agents de prevenció**.

Cal treballar per **construir una oferta esportiva atractiva** pels i les joves però també cal entendre que **el més important per la salut mental a l'etapa de l'adolescència és que els nois i noies estiguin ocupats i vinculats a activitats de lleure educatiu o de participació social** del tipus que sigui. Ocupacions que despertin el seu interès, que els mantinguin actius i en contacte amb altres joves amb qui puguin compartir els seus interessos. Aquest és el principal factor de protecció.

Si durant un temps no practiquen esport però tenen **recursos d'ocupació saludable del temps de lleure i grups d'amics amb qui compartir activitats d'interès** per a ells, probablement la seva salut mental estarà més protegida, encara que temporalment no estiguin practicant cap activitat esportiva de forma regular.

No cal alarmar-se per això. El que sí que és important **que disposin de suficient informació i que coneguin l'oferta i els recursos esportius adients per a ells**, com per a poder reincorporar la pràctica esportiva quan en sentin la necessitat o per a poder continuar practicant-ne encara que sigui de forma més ocasional.

BIBLIOGRAFIA

- Generalitat de Catalunya, Agència de Salut Pública de Catalunya, Subdirecció General de Drogodependències (2015). *Relació de l'activitat física amb el consum de drogues en els adolescents*.
- Generalitat de Catalunya, Agència de Salut Pública de Catalunya, Subdirecció General de Drogodependències (2017). *Guia de recomanacions per a la prevenció del consum de drogues des de l'àmbit esportiu "3,2,1... Prevenció!"*
- Organització Mundial de la Salut (2018). *La OMS presenta el Plan de acció mundial sobre actividad física*. Obtingut a <http://www.who.int/es/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity-el-10/7/2018>.
- Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (2015). *Carta internacional de la UNESCO de l'Educació Física, l'Activitat Física i l'Esport aprovada pel consell executiu a l'abril del 2015*. Obtingut a http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html el 12/7/2018.
- Observatori Català de l'Esport (2021). *Enquesta sobre l'activitat física i esportiva a Catalunya 2019*, Consell Català de l'Esport. Obtingut a http://www.observatoridelesport.cat/indicador.php?id_n3=252&id_n1=3
- https://media.diba.cat/diba/html/educacio/eines_recursos_treball_aula/M3U2_Consum_de_substancies_en_adolescents_i_joves/003.html
- Agència de Salut Pública de Barcelona (2010). *Promoció de la salut a l'adolescència a través de l'activitat física*