



ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT. UNITS EN LA PREVENCIÓ DE LES ADDICCIONS



En una societat, com la nostra, tan donada al sedentarisme, on els desplaçaments generalment es realitzen majoritàriament en automòbils i vehicles de transport, ja siga per salvar les distàncies imposades en les grans ciutats o per la simple comoditat de desplaçar-nos d'un lloc a un altre, i que a més, cada dia s'allunya una mica més del model mediterrani d'alimentació, hem de considerar que el sobrepès i l'obesitat estan augmentant en la societat, sobretot en la població infantojuvenil.



Aquest problema s'ha vist agreujat en els últims mesos a causa del confinament imposat per la COVID-19, que ha obligat a tota la població a romandre a casa, sense possibilitat de moviment fora dels seus domicilis, per la qual cosa això ha afectat especialment els xiquets, xiquetes i adolescents.

Si a la falta d'activitat física, li sumem que una de les alternatives utilitzades per a l'evasió i la distracció familiar ha consistit a posar a prova les nostres habilitats en la cuina, el resultat és obvi.

Fer que canvie aquesta tendència pot ser un repte per a la nova situació després del confinament obligatori, que a més, està en mans de totes i tots, però principalment de les mares i pares que són el punt de referència, el principal model de les filles i fills. I en aquest sentit, els progenitors haurien de compartir amb els seus descendents els exercicis físics i les activitats esportives que aquests duguen a terme, la qual cosa, desafortunadament, no es realitza amb freqüència suficient.

Com a solució immediata als greus problemes de salut que poden derivar-se del sobrepès i de l'obesitat en l'edat primerenca, és convenient que, a més d'instaurar uns hàbits d'alimentació saludable per a tota la família, fomenten la pràctica de les activitats físiques i la realització d'esport.

Els esports, entesos com a activitats lúdiques recreatives familiars des de la infància, aporten un valor afegit a la relació familiar, i, a més, la seua pràctica habitual pot proporcionar-los múltiples beneficis per a la salut tant als pares com als fills. Compartir el temps lliure enforteix els llaços familiars, enriqueix les relacions parento-filials i millora la qualitat de vida.

Les activitats esportives ajuden al creixement i al desenvolupament integral dels xiquets, prevenint malalties, afavorint el desenvolupament físic i motor, millorant les destreses i habilitats.

A més, les activitats esportives combaten el sedentarisme, el sobrepès i l'obesitat, millorant la nostra salut física i mental.



Està demostrat que la pràctica esportiva desenvolupa les relacions socials i comunicatives, afavoreix la interacció social, desenvolupa la confiança i l'optimisme, la capacitat assertiva, enfortint l'amistat i la companyonia, en totes les persones que la realitzen.

L'esport practicat en família és un bon model de transmissió i d'aprenentatge de normes, valors, disciplina i respecte cap als altres i genera sentit de pertinença al grup i, a més, evita les tensions de les competicions esportives entre iguals.

Tant en la infantesa com en la joventut, és important deixar que les filles i fills trien aquells esports que els resulten més atractius, perquè així evitaran l'abandó primerenc de l'activitat.

És convenient explicar-los amb claredat el que s'espera d'ells. No fomentar l'esport com una activitat exclusivament competitiva, ja que pot disminuir l'autoestima en persones amb menys habilitats.

En joves i adolescents la insatisfacció personal, la falta d'expectatives, la pressió del grup, la cerca de noves experiències i sensacions, juntament amb els problemes personals, l'aïllament social i els problemes familiars, són la base per a iniciar-se en el món de les addiccions a substàncies nocives per a la salut i altres conductes addictives com les xarxes socials, els vídeojocs, el mòbil i les apostes en línia, entre altres addiccions conductuals, que causen múltiples danys en xiquets i adolescents, quan falta l'autoestima i l'ensenyament d'actituds i valors no han sigut tinguts en compte en el nucli familiar.

L'experiència en la prevenció de les addiccions assenyala que la pràctica de l'esport i de les activitats físiques són un excel·lent mitjà per a contrarestar l'ús i l'abús de les drogues i altres addiccions tecnològiques, actuant com un factor de protecció, ja que l'inici del consum del cànnabis, tabac, alcohol i altres addiccions, es donen cada vegada a edats més primerenques, i lamentablement, fins i tot en l'àmbit escolar.



Prevenir és anticipar-se, és evitar que ocorreguen fets no desitjables i, ací radica la importància de posar a la disposició dels joves i dels adolescents un medi ambient i un entorn social sa que els pugua proporcionar un entorn de vida més saludable, on els factors de protecció enfront de les addiccions minimitzen els efectes dels factors de risc, i que els mantinguen allunyats del món de les addiccions; sent l'exercici físic i l'esport un aliat perfecte per a aconseguir aquesta fi, perquè promou la salut tant individual com col·lectiva i permet gaudir d'una millor qualitat de vida.

ANTONIA ARJONA GARCÍA

Psicòloga del Servei d'Addiccions (PMD/UPCCA-València)

Regidoria de Salut i Consum

Ajuntament de València