



Beneficis de l'activitat física en la infància i l'adolescència

Afavorir un estil de vida actiu dels infants i adolescents no només permet millorar el seu benestar físic i prevenir l'aparició de malalties, sinó que també s'associa al benestar mental i social. L'exercici millora l'autoestima i permet treballar habilitats socials i valors educatius

TEXT: Protagonistes, ja! / FOTO: Generalitat de Catalunya

Passejar, pujar les escales a peu, anar en bicicleta i, en general, dur un estil de vida actiu permet millorar el nostre benes-

tat físic i prevenir malalties cròniques, però també està associat a un major benestar mental i social. Per això, és important promoure l'exercici entre els infants i adolescents, etapes on podem incidir en l'adquisició d'hàbits que es mantindran al llarg de la vida.

L'activitat física es defineix com qualsevol moviment corporal realitzat pels músculs que produeix una despesa energètica per sobre de la taxa de metabolisme basal. Caldria distingir-la de l'esport, en tant que aquest consisteix en una l'activitat física exercida com a competició que es regeix per unes normes. Des d'aquesta perspectiva, podem afirmar que els infants són físicament actius de forma natural, en tant que passen bona part del seu temps realitzant accions com córrer, jugar activament al carrer o al parc, etc. Afavorir aquest tipus d'hàbits en la infància i desterrar actituds o jocs més passius pot resultar un bon estímul perquè el nen o la nena gaudeixi amb un estil de vida saludable.

Beneficis de l'activitat física

Els beneficis de l'activitat física en la infància i l'adolescència són múltiples.

A més del propi control del cos, l'exercici físic permet enfortir músculs i ossos, disminuir el risc de patir diabetis tipus 2 i altres malalties, controlar el pes o millorar la qualitat del son.

Però, a més, la pràctica esportiva millora l'autoestima, la seguretat i la confiança en un mateix, alhora que permet treballar habilitats socials i valors educatius, com la integració, la cultura de l'esforç, la tolerància a la frustració, la disciplina o la responsabilitat. Mitjançant els esports en equip, a més, els infants i adolescents es relacionen, cooperen i treballen en equip, alhora que comparteixen èxits i fracassos amb els altres membres del grup, aspecte que millora la cohesió i el sentiment de camaraderia i pertinença a un col·lectiu.

Activitats apropiades a cada etapa del desenvolupament

Afavorir que infants i adolescents duguin un estil de vida actiu permet millorar el seu desenvolupament integral i, per aconseguir-ho, no cal programar una sèrie d'exercicis per millorar les qualitats físiques, és suficient amb promoure una sèrie d'hàbits saludables que s'hauran d'adaptar a l'edat biològica de l'infant, és a dir, al seu desenvolupament físic determinat.

De fet, l'activitat física es pot promoure en l'infant des dels primers mesos de vida. Durant la primera infan-

cia, els nens i les nenes necessiten jocs i exercicis que els ajudin a continuar el desenvolupament de les seves habilitats motores, com pot ser anar al parc, córrer, saltar, ballar o anar en bicicleta. En aquesta etapa no estan recomanats els equips esportius, ja que requereixen el domini d'unes regles que als infants d'aquestes edats els costa seguir, motiu pel qual poden arribar a avorrir-se, desmotivar-se o frustrar-se. En lloc d'això, és recomanable afavorir l'activitat física espontània que els nens i les nenes realitzen per si mateixos.

En edat escolar, amb més control sobre el seu cos, l'infant ja és capaç de fer la majoria d'activitats bàsiques. En aquesta etapa, però, és quan els nens i les nenes passen més temps fent activitats sedentàries com mirar la televisió o jugar amb els videojocs. Per aquest motiu, és més necessari incentivar els infants a fer exercici i a que gaudeixin de la pràctica esportiva i de la realització d'activitats a l'aire lliure, com anar d'acampada, fer excursions, patinar o passejar en bicicleta.

És important, però, buscar l'activitat més adequada als interessos i personalitat de la nena o el nen. Mentre alguns infants gaudeixen, per exemple, amb la pràctica d'esports en equip, altres -potser més tímids o introvertits- es troben més còmodes en esports individuals, on l'assoliment dels objectius depèn

únicament de si mateixos. En aquest sentit, els esports individuals no se centren tant en la cooperació dels membres de l'equip, però ofereixen més oportunitats per potenciar la creativitat i l'autoestima, fet que augmenta la confiança en un mateix. En aquest cas, però, cal buscar activitats dintre de l'esport que afavoreixin la relació amb altres infants, de manera que es potenciï la socialització a través de jocs col·lectius.

Durant l'adolescència, les qualitats físiques evolucionen de forma molt significativa, amb diferències notables entre els nois i les noies: mentre que els nois solen tenir més desenvolupada la força, la resistència i la velocitat, les noies desenvolupen més la flexibilitat. També en aquesta etapa és important l'activitat física per gaudir d'un bon estat de salut. En general, els adolescents no realitzen actualment l'exercici recomanable, que en aquesta etapa és d'una mitja hora o una hora cada dia a intensitat moderada o vigorosa.

Aquesta pràctica esportiva insuficient comporta l'aparició de problemes com l'obesitat o l'asma. Per això, és tan important promoure un estil de vida actiu en els adolescents. Els nois i les noies poden fer exercici de forma espontània, a través de jocs amb els amics i de la pràctica d'algun esport del seu interès.

Alguns dels beneficis de l'activitat física regular en aquesta etapa són la

millora de la força, la velocitat i la resistència; el desenvolupament ossi i muscular; el control del pes corporal; la millora de la pressió sanguínia i els nivells de colesterol, etc. A nivell psicològic i social, l'exercici físic afavoreix la disminució de l'estres i l'ansietat, millora l'autoestima i ajuda al noi i la noia a relacionar-se i a desenvolupar habilitats socials.

Pràctiques contraproductives

L'exercici o la pràctica esportiva s'ha de viure per l'infant o l'adolescent com una activitat divertida, de forma que influeixi de forma positiva en el seu desenvolupament. Des d'aquesta perspectiva, cal evitar actituds competitives o discriminatòries, així com una autoexigència excessiva per part del noi o la noia, actituds que poden comportar efectes contraris als beneficis que es persegueixen. Així mateix, cal evitar l'entrenament excessiu, ja que una alteració corporal en aquesta etapa del cicle vital podria repercutir negativament en el futur.



Piràmide de l'activitat física a la infància i l'adolescència, material elaborat pel Departament de Salut i per la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Vicepresidència de la Generalitat de Catalunya