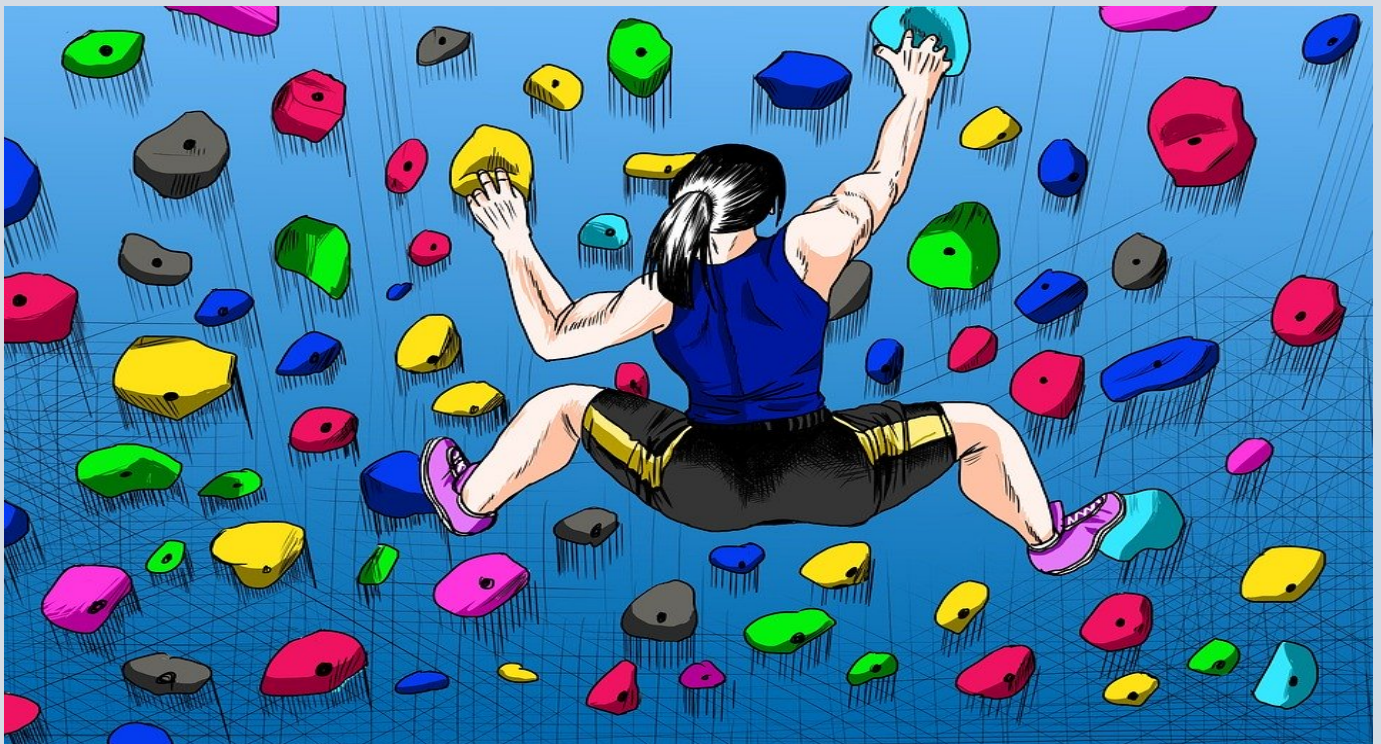




ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. UNIDOS EN LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



En una sociedad, como la nuestra, tan dada al sedentarismo, donde los desplazamientos generalmente se realizan mayoritariamente en automóviles y vehículos de transporte, ya sea por salvar las distancias impuestas en las grandes ciudades o por la simple comodidad de desplazarnos de un sitio a otro, y que además, cada día se aleja un poco más del modelo mediterráneo de alimentación, tenemos que considerar que el sobrepeso y la obesidad están aumentando en la sociedad, sobre todo en la población infanto-juvenil.



Este problema se ha visto agravado en los últimos meses a causa del confinamiento impuesto por la COVID-19, que ha obligado a toda la población a permanecer en casa, sin posibilidad de movimiento fuera de sus domicilios, por lo que esto ha afectado especialmente a los niños, niñas y adolescentes.

Si a la falta de actividad física, le sumamos que una de las alternativas utilizadas para la evasión y la distracción familiar ha consistido en poner a prueba nuestras habilidades en la cocina, el resultado es obvio.

Hacer que cambie esta tendencia puede ser un reto para la nueva situación tras el confinamiento obligatorio, que además, está en manos de todas y todos, pero principalmente de las madres y padres que son el punto de referencia, el principal modelo de las hijas e hijos. Y en este sentido, los progenitores deberían compartir con sus descendientes los ejercicios físicos y las actividades deportivas que estos lleven a cabo, lo que, desafortunadamente, no se realiza con suficiente frecuencia.

Como solución inmediata a los graves problemas de salud que pueden derivarse del sobrepeso y de la obesidad en la edad temprana, es conveniente que, además de instaurar unos hábitos de alimentación saludable para toda la familia, fomenten la práctica de las actividades físicas y la realización de deporte.

Los deportes, entendidos como actividades lúdicas recreativas familiares desde la infancia, aportan un valor añadido a la relación familiar, y, además, su práctica habitual puede proporcionarles múltiples beneficios para la salud tanto a los padres como a los hijos. Compartir el tiempo libre fortalece los lazos familiares, enriquece las relaciones parento-filiales y mejora la calidad de vida.

Las actividades deportivas ayudan al crecimiento y al desarrollo integral de los niños, previniendo enfermedades, favoreciendo el desarrollo físico y motor, mejorando las destrezas y habilidades.

Además, las actividades deportivas combaten el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, mejorando nuestra salud física y mental.



Está demostrado que la práctica deportiva desarrolla las relaciones sociales y comunicativas, favorece la interacción social, desarrolla la confianza y el optimismo, la capacidad asertiva, fortaleciendo la amistad y el compañerismo, en todas las personas que la realizan.

El deporte practicado en familia es un buen modelo de transmisión y de aprendizaje de normas, valores, disciplina y respeto hacia los demás y genera sentido de pertenencia al grupo y, además, evita las tensiones de las competiciones deportivas entre iguales.

Tanto en la niñez como en la juventud, es importante dejar que las hijas e hijos elijan aquellos deportes que les resulten más atractivos, porque así evitarán el abandono temprano de la actividad.

Es conveniente explicarles con claridad qué se espera de ellos. No fomentar el deporte como una actividad exclusivamente competitiva, puesto que puede disminuir la autoestima en personas con menos habilidades.

En jóvenes y adolescentes la insatisfacción personal, la falta de expectativas, la presión del grupo, la búsqueda de nuevas experiencias y sensaciones, junto con los problemas personales, el aislamiento social y los problemas familiares, son la base para iniciarse en el mundo de las adicciones a sustancias nocivas para la salud y otras conductas adictivas como las redes sociales, los videojuegos, el móvil y las apuestas online, entre otras adicciones conductuales, que causan múltiples daños en niños y adolescentes, cuando falta la autoestima y la enseñanza de actitudes y valores no han sido tenidos en cuenta en el núcleo familiar.

La experiencia en la prevención de las adicciones señala que la práctica del deporte y de las actividades físicas son un excelente medio para contrarrestar el uso y el abuso de las drogas y otras adicciones tecnológicas, actuando como un factor de protección, ya que el inicio del consumo del cannabis, tabaco, alcohol y otras adicciones, se dan cada vez a edades más tempranas, y lamentablemente, incluso en el ámbito escolar.



Prevenir es anticiparse, es evitar que ocurran hechos no deseables y, ahí radica la importancia de poner a disposición de los jóvenes y de los adolescentes un medio ambiente y un entorno social sano que les pueda proporcionar un entorno de vida más saludable, donde los factores de protección frente a las adicciones minimicen los efectos de los factores de riesgo, y que les mantengan alejados del mundo de las adicciones; siendo el ejercicio físico y el deporte un aliado perfecto para conseguir este fin, pues promueve la salud tanto individual como colectiva y permite disfrutar de una mejor calidad de vida.

ANTONIA ARJONA GARCÍA

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

Regidoria de Salut i Consum

Ajuntament de València