

Adolescencia, deporte y crecimiento personal

Del niño fantasioso que juega y ensaya conductas motrices,
al adolescente imaginativo, entusiasta y deportista
y al adulto pragmático, productivo y practicante.

Los adolescentes son un grupo de la población complejo y difícil por los cambios profundos que experimentan y por los retos y presiones que se les avecinan, ya que no tienen la madurez y la autonomía suficientes pero que poseen una gran sensibilidad y energía aunque condicionadas por una constante inestabilidad emocional. A menudo, la adolescencia ha sido mal interpretada y peor resuelta por los adultos en los procesos sociales y educativos que se han articulado para su correcto desenvolvimiento hacia la búsqueda de la madurez autónoma. Los adolescentes, en el proceso de transición que desarrollan desde la etapa infantil hasta llegar a la etapa adulta, se sienten a menudo incomprendidos, inseguros e insatisfechos; lo que podemos reconocer por los abandonos de buenos hábitos y actividades y por la adquisición de otras conductas, a menudo rechazables, con carácter de autoafirmación, que suponen un auténtico grito a progenitores, educadores y a la sociedad en general, para reclamar atención y comprensión durante su crecimiento personal.

Los adolescentes de los países desarrollados, al igual que el resto de la población, están amenazados por el sedentarismo, la sobrealimentación, la creciente automatización, la búsqueda de la inmediatez, el disfrute irracional y abusivo de la sociedad del bienestar y la ausencia de la pedagogía del esfuerzo.

En esta etapa, la más conflictiva por rendimiento, comportamiento y conflictividad general, se gesta una rebeldía familiar y social y se empiezan a abandonar ciertos hábitos y prácticas de la infancia, como la práctica deportiva, las creencias religiosas (si estuviesen implantadas previamente) o, en algunos casos, la aplicación en los estudios. En un porcentaje significativo de casos, se inicia el absentismo escolar, el coqueteo con las drogas, los vehículos de motor, el sexo, las actitudes incívicas y, en un porcentaje menor pero creciente en los grandes núcleos urbanos de población, la integración en grupos o bandas callejeras.

Según estudios recientes, la actividad física y el deporte sistemático suponen para los adolescentes practicantes un excelente medio para canalizar su agresividad natural, les hace sentirse bien consigo mismo, mejoran su relación con padres y educadores, se sienten ubicados socialmente y obtienen mejores calificaciones escolares que los adolescentes sedentarios.

I

Antaño, la adolescencia no existía como etapa dentro de la estructuración de un ciclo vital de un individuo. La esperanza de vida era sensiblemente inferior a la actual; durante gran parte de la historia de la humanidad ésta rondaba los cuarenta años, acercándose a los cincuenta a principios del siglo xx, cuando en la actualidad hemos alcanzado los ochenta años. En épocas anteriores, el individuo, condicionado por la menor esperanza de vida, pasaba de niño a adulto a través de pruebas sociales institucionales o por el simple hecho de superar (o no) las necesidades cotidianas de la difícil prueba de la supervivencia. Entre las primeras tenemos los ritos de iniciación, que eran generalmente pruebas físicas de valor y determinación que confirmaban al efebo, en caso de éxito, como adulto con derechos y obligaciones. Entre las segundas tenemos el estremecedor dato de los miles y miles de niños y niñas que han perecido y perecen cotidianamente por falta de amparo familiar, social y económico sin poder acceder a la etapa adulta.

En nuestro tiempo, la adolescencia se ha configurado como una etapa clave en el proceso de desarrollo de un individuo; este tratamiento específico ha merecido una atención especializada en el ámbito médico, psicológico, social, cultural, educativo y también económico (como consumidores). Aunque existe una gran diferencia entre los adolescentes de los países desarrollados, con una esperanza inicial de vida muy alta, y aquellos adolescentes de países pobres o de países en vías de desarrollo, en donde la adolescencia está profundamente condicionada por una esperanza de vida corta y con escasas posibilidades de alcanzar una vida digna (por la pobreza extrema y el hambre, la explotación laboral, el enrolamiento militar en un conflicto bélico, la semiesclavitud, la muerte por embarazo y parto o el sida).

En los albores del tercer milenio de nuestra era, inmersos en un esperanzador proceso global de sensibilización y concienciación para reequilibrar los graves desequilibrios de la humanidad, es imprescindible atender, prioritariamente, las necesidades especiales de los países menos adelantados, en los que viven la mayoría de los adolescentes del mundo, para establecer políticas eficientes de desarrollo económico, social y medioambiental para dotar a este núcleo poblacional de un marco adecuado para poder alcanzar una formación básica y una vida digna y en paz. En esta línea, los retos más acuciantes se deberían concentrar en luchar eficazmente contra la pobreza (sin base económica no hay progreso), en velar para que los niños y niñas de todo el mundo puedan permanecer escolarizados hasta como mínimo los 14 años, concluyendo por lo menos un ciclo completo de educación primaria (la inversión en educación es la más rentable de las inversiones a medio y largo plazo) y en lograr eliminar las desigualdades entre los géneros en la educación para conseguir que las mujeres puedan participar plenamente en la sociedad y en la economía (sin la participación real de la mujer en el sistema social y productivo no existe desarrollo integral). El grupo social adolescente constituye por definición biológica la esperanza de las nuevas generaciones; sin trabajar adecuadamente con ellos en un marco razonable y digno, sencillamente el futuro no existe.

En la actualidad, la adolescencia se constituye en una etapa crítica desde el punto de vista familiar, social, educativo y productivo. El adolescente inmaduro pero con ansias de obtener su reafirmación personal, autonomía y reconocimiento social está, a menudo, en el filo de navaja, de tal manera que puede decantarse por un lado u otro. Un proceso formativo efectivo, un contexto social adecuado y un refuerzo familiar recurrente, además de un autorrefuerzo por el progreso personal y su futura ubicación en el entorno productivo, suelen ser ejes vertebradores de una correcta orientación. Por el contrario, un proceso formativo desprestigiado y deslegitimizado socialmente, un contexto social agresivo, inseguro e intimidador, la inexistencia del referente familiar por falta de atención, el pasotismo, el resentimiento del presente y la desesperanza ante el futuro, conforman un peligroso cóctel que lleva con frecuencia a los adolescentes al borde del abismo.

Ante esta situación, la actividad física y el deporte pueden contribuir a ayudar a los/as adolescentes a descubrir sus convicciones (ética de la convicción), a asumir sus responsabilidades (ética de la responsabilidad), a mejorar su autoestima, a ensayar el mundo adulto a través del microcosmos deporte y a ubicarles satisfactoriamente en el tejido social.

II

Según el estudio basado en una encuesta realizada por Joan Carles Suris, investigador del Instituto de Medicina Social y Preventiva de Lausana (Suiza) y Núria Parera, del Institut Dexeus de Barcelona, a 6.928 estudiantes de entre 14 y 19 años de 84 Institutos de Catalunya, publicado en el último número de la revista *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, los adolescentes que practican actividad física voluntaria, por lo menos una vez por semana, sacan mejores notas en el Instituto, se sienten más a gusto con su cuerpo y tienen mejores relaciones con sus padres, hermanos y educadores que los que no practican más actividad física que la de la asignatura de la educación física.

Este estudio, que está basado en la *Enquesta de Salut dels Adolescents* realizada en Catalunya en 2001, también averigua que el porcentaje de adolescentes que practican actividad física se reduce con la edad (a mayor edad menor práctica, abandono progresivo de un hábito). En los chicos, el 80% registrado entre los encuestados de 15 años (la edad de máxima actividad) se reduce hasta un 55% entre los de 19 años. En las chicas, el porcentaje cae desde un 58% a los 14 años (la edad de máxima actividad) hasta un 33% a los 19 años.

Pero el resultado más revelador se refiere a la relación existente entre el rendimiento académico y la actividad física sistematizada. Para los chicos, el riesgo de sacar malas notas se reduce en un 26% con la práctica habitual de actividad física. Para las chicas, el riesgo se reduce en un 34%.

El deporte es una de las prácticas que suelen abandonarse con mayor frecuencia (a decir de las encuestas) en el período adolescente, tanto en la versión más recreativa como en la versión más competitiva. El adolescente abandona ciertos hábitos de etapas anteriores y adquiere otros nuevos, y con ello va conformando una nueva personalidad y un nuevo estilo de vida. Muchos de los adolescentes que abandonan el deporte en este período ya nunca vuelven a reencontrarse con él, por lo que las decisiones y actuaciones en esta fase son fundamentales para el futuro de su vida activa.

Según estudios pendientes de publicar de la misma fuente, las causas del abandono de la actividad física y/o el deporte en la adolescencia vienen dadas, esencialmente, por el hecho de que el/la adolescente se queda sin tiempo para la práctica física y/o deportiva al descubrir otras actividades que le interesan más, por ser más gratificantes y menos esforzadas.

III

Los organismos internacionales y el consenso de especialistas recomiendan para los adolescentes tres sesiones, de al menos 30 minutos de actividad física intensa a la semana, para lograr obtener un correcto estado de forma y todos aquellos beneficios intrínsecos que comporta la actividad física sistemática.

El deporte (modelo corporal ascético) ha sido la actividad física por excelencia por la que han optado la mayoría de nuestros adolescentes en su tiempo de ocio activo; sin embargo, existen otros modelos corporales correspondientes a otras prácticas físicas que completan el arco de opcionalidad motriz recreativo en nuestros días: el modelo corporal hedonista-ecologista (los deportes de aventura), el modelo corporal narcisista (las prácticas corporales implicadas en el culto al cuerpo), el modelo corporal etnomotriz (cimentado en la reelaboración y modernización de juegos y deportes tradicionales), el modelo corporal místico (prácticas de interiorización y de reafirmación personal) o el modelo corporal escénico (juegos vivenciados).

En un intento de lograr una pluralidad de hábitos y de opciones, el adolescente y la adolescente pueden optar por cualquiera de estos modelos y prácticas en función de sus gustos y necesidades o por varias simultáneamente, pero lo verdaderamente importante es que nuestro adolescente se ejercite con su cuerpo sistemáticamente en cualquiera de estas propuestas y logre consolidar un hábito de conducta física que le acompañe y le ayude durante todo su ciclo vital.

A menudo la actividad física intensa y el deporte se han presentado como actividades muy competitivas en donde lo único válido es la victoria y el obtener una meta (medalla, campeonato, ser el mejor) que cada vez conectan peor con la mentalidad de hoy. Sin embargo, sabemos que el propio deporte se puede interpretar y practicar de manera más recreativa y gratificante, cuando lo fundamental no es ganar por encima de todo, sino disfrutar de las emociones que te proporciona la actividad competitiva y pasarlo bien en compañía de la gente que nos agrada. Esta es una orientación del deporte de hoy que cada vez se está imponiendo más en nuestro entorno y que puede ser el banderín de enganche para que una parte importante de nuestros adolescentes sigan ligados a la práctica deportiva en este período, consolidando un hábito esencial.

La actividad física intensa y el deporte pueden ser un excelente medio para canalizar la agresividad natural del adolescente, aprendiendo a dominar su cuerpo y sus pasiones. A través de la actividad física y el deporte, el joven perfecciona su destreza física, descubre los límites de su cuerpo y optimiza su motricidad, forja el carácter, adopta valores, se abre a lo social, refuerza el espíritu de cooperación y se le imprimen, desde la práctica física, hábitos saludables de conducta corporal.

El adolescente sufre en este período grandes cambios corporales y mentales que debe asumir con prontitud; la actividad física y el deporte le pueden ayudar a culminar estos cambios con éxito alcanzando la plenitud, para poder saber disfrutar y utilizar su cuerpo en la etapa adulta. El deporte puede ser un magnífico compañero de viaje que nos ayuda a superar los cambios que inevitablemente sufre nuestro cuerpo y nuestra mente desde la infancia hasta la tercera edad. El hombre debe aceptar satisfactoriamente, desde la dinámica de la práctica corporal, la recreación y la competencia, las inevitables transformaciones físicas y mentales a que todo ser humano está sometido, pero es en la adolescencia donde debe vivenciar y comprender este proceso.

En el periodo de la adolescencia es muy importante la figura del educador líder para poder encauzar las dudas e incertidumbres, recabar la naturaleza emprendedora de nuestros jóvenes y proyectarlos hacia la realización de una empresa en la que se pongan a prueba sus convicciones y responsabilidades. Creemos decididamente en la figura del educador entusiasta que se gana a los chicos y chicas para conducirlos en un proyecto ambicioso (por qué no deportivo) que ellos lo viven como una auténtica aventura. En este período, la figura del padre o de la madre están frecuentemente en crisis para los adolescentes y otras figuras pueden y deben sustituirles: el amigo, el educador, el entrenador. La figura del entrenador, del profesor de educación física, del especialista, puede desempeñar un papel importante en la formación y orientación del adolescente y en la conducción hacia la adquisición de un estilo de vida sano y activo, con hábitos saludables, coherente consigo mismo y con su entorno, mediante la participación activa en un proyecto estimulante. Este papel debe reforzar la figura del educador académico y la de los padres. Por todo ello, la intercomunicación, la identificación de objetivos y la asunción de una estrategia viable y compartida por todas las partes puede reportar excelentes frutos en la conducción de nuestros adolescentes.

El deporte, como práctica universal y global entre los adolescentes de todo el mundo, tiene la importante responsabilidad de propiciar el avance hacia la multiculturalidad, la solidaridad y la implantación de una ética global común que aborde los problemas más acuciantes de la humanidad.

Epílogo

Tradicionalmente, se ha visto el deporte como una actividad lúdica basada en el esfuerzo físico y la competición que distrae a los niños y adolescentes del rendimiento académico, eminentemente mental, pero también cimentado en el esfuerzo y la competencia. En el imaginario colectivo de padres, educadores, gestores sociales y políticos, la actividad formativa de los adolescentes corresponde fundamentalmente al rendimiento intelectual, que no físico. El estudio citado y otros similares rompen el mito sobre la mala transferencia entre el rendimiento académico y la actividad física y el deporte, pero también refuerzan el papel de las prácticas físicas sistematizadas en el crecimiento personal de los adolescente y en su encaje social.

Es evidente que para un crecimiento personal armónico y eficiente es preciso desarrollar un conjunto de actividades múltiples y diversas entre sí, pero que se implementan para dotar al adolescente de una auténtica formación integral, sustentada en una sólida ética de la convicción y en una decidida ética de la responsabilidad.

La actividad física y el deporte deberían ser el eje conductor de esta política en la etapa adolescente y así poder colaborar eficazmente en el crecimiento personal de nuestros jóvenes, pues somos, por estructura filogenética, un cuerpo diseñado para moverse y desplegar una compleja gama de conductas motrices. El hombre, ante situaciones de cambios profundos (como los que se producen en la adolescencia) necesita de una íntima atención corporal y de un mayor contacto con la práctica física para poder integrarse, de manera eficiente y satisfactoria, a la nueva realidad.

JAVIER OLIVERA BETRÁN