

Apunts per al segle XXI

Adolescència, esport i creixement personal

Del nen fantasiós que juga i assaja conductes motrius,
a l'adolescent imaginatiu, entusiasta i esportista
i a l'adult pragmàtic, productiu i practicant.

Els adolescents són un grup de la població complex i difícil, a causa dels canvis profunds que experimenten i pels reptes i pressions que s'acosten, ja que no tenen prou maduresa i autonomia, però que posseeixen una gran sensibilitat i energia, encara que condicionades per una inestabilitat emocional constant. Sovint, l'adolescència ha estat mal interpretada i pitjor resolta pels adults, en els processos socials i educatius que s'han articulats per al seu correcte desenvolupament cap a la recerca de la maduresa autònoma. Els adolescents, en el procés de transició que descabdellen des de l'etapa infantil fins arribar a l'etapa adulta, se senten sovint incompresos, insegurs i insatisfets, cosa que podem reconèixer per l'abandonament de bons hàbits i activitats i per l'adquisició d'altres conductes, sovint rebutjables, amb caràcter d'autoafirmació, que suposen un autèntic crit adreçat a progenitors, educadors i a la societat en general, per reclamar atenció i comprensió durant el seu creixement personal.

Els adolescents dels països desenvolupats, igual que la resta de la població, es troben amenaçats pel sedentarisme, la sobrealimentació, la creixent automatització, la recerca de la immediatesa, el gaudi irracional i abús de la societat del benestar i l'absència de la pedagogia de l'esforç.

En aquesta etapa, la més conflictiva per al rendiment, el comportament i la conflictivitat general, es gesta una rebellia familiar i social i es comencen a abandonar alguns hàbits i pràctiques de la infància, com ara la pràctica esportiva, les creences religioses (si es troben implantades prèviament) o, en alguns casos, l'aplicació en els estudis. En un percentatge significatiu de casos, s'inicia l'absentisme escolar, el coqueteig amb les drogues, els vehicles de motor, el sexe, les actituds incíviques i, en un percentatge menor, però creixent en els grans nuclis urbans de població, la integració en grups o bandes de carrer.

Segons estudis recents, l'activitat física i l'esport sistemàtic suposen per als adolescents practicants un excel·lent mitjà per canalitzar la seva agressivitat natural, els fa trobar-se bé amb ells mateixos, milloren la relació amb pares i educadors, se senten situats socialment i obtenen millors qualificacions escolars que els adolescents sedentaris.

I

En altres temps, l'adolescència no existia com a etapa dintre de l'estructuració d'un cicle vital de l'individu. L'esperança de vida era sensiblement inferior a l'actual; durant gran part de la història de la humanitat, aquesta rondava els quaranta anys, i es va apropar als cinquanta a principi del segle xx, mentre que en l'actualitat hem arribat als vuitanta anys de mitjana. En èpoques anteriors, l'individu, condicionat per una esperança de vida menor, passava de nen a adult a través de proves socials institucionals o pel simple fet de superar (o no) les necessitats quotidianes de la difícil prova de la supervivència. Entre les primeres tenim els ritus d'iniciació, que eren generalment proves físiques de valor i determinació, que confirmaven l'efebus, en cas d'èxit, com a adult amb drets i obligacions. Entre les segones, tenim

l'escriuidora dada dels milers i milers de nens i nenes que han mort i que moren quotidianament per manca d'empara familiar, social i econòmica, sense poder accedir a l'etapa adulta.

A hores d'ara, l'adolescència s'ha configurat com una etapa clau en el procés de desenvolupament d'un individu; aquest tractament específic ha merescut una atenció especialitzada en l'àmbit mèdic, psicològic, social, cultural, educatiu i també econòmic (com a consumidors). Encara que hi ha una gran diferència entre els adolescents dels països desenvolupats, amb una esperança de vida inicial molt alta, i els adolescents de països pobres o de països en vies de desenvolupament, on l'adolescència es troba profundament condicionada per una esperança de vida curta i amb escasses possibilitats d'arribar a una vida digna (per la pobresa extrema i la fam, l'explotació laboral, l'enrolament militar en un conflicte bèl·lic, la semiesclavitud, la mort per embaràs i part o la sida).

En les alhors del tercer mil·lenni de la nostra era, immersos en un esperançador procés global de sensibilització i conscienciació per reequilibrar els greus desequilibris de la humanitat, és imprescindible atendre, prioritàriament, les necessitats especials dels països menys avançats, en els quals viuen la majoria dels adolescents del món, per tal d'establir polítiques eficients de desenvolupament econòmic, social i mediambiental per dotar aquest nucli poblacional d'un marc adequat per poder arribar a una formació bàsica i a una vida digna i en pau. En aquesta línia, els reptes més apressants s'haurien de concentrar a lluitar eficaçment contra la pobresa (sense base econòmica no hi ha progrés), a vetllar perquè els nens i nenes de tot el món puguin estar escolaritzats, si més no fins als 14 anys, per poder concloure almenys un cicle complet d'educació primària (la inversió en educació és la més rendible de les inversions a mitjà i llarg termini) i a arribar a eliminar les desigualtats entre els gèneres en l'educació per tal d'aconseguir que les dones puguin participar plenament en la societat i en l'economia (sense la participació real de la dona en el sistema social i productiu no existeix desenvolupament integral). El grup social adolescent constitueix, per definició biològica, l'esperança de les noves generacions; sense treballar adequadament amb ells en un marc raonable i digne, senzillament, el futur no existeix.

En l'actualitat, l'adolescència esdevé una etapa crítica des del punt de vista familiar, social, educatiu i productiu. L'adolescent immadur, però amb anhels d'obtenir una reafirmació personal, autonomia i reconeixement social es troba, sovint, a la corda fluixa, de tal manera que pot decantar-se d'una banda o de l'altra. Un procés formatiu efectiu, un context social adequat i un reforç familiar recurrent, a més d'un autoreforç pel progrés personal i la seva futura ubicació en l'entorn productiu, solen ser eixos vertebradors d'una orientació correcta. Per contra, un procés formatiu desprestigiats i deslegitimats socialment, un context social agressiu, insegur i intimidador, la inexistència del referent familiar per manca d'atenció, el 'passotisme', el ressentiment contra el present i la desesperança davant el futur, conformen un perillós còctel que duu sovint els adolescents al caire de l'abisme.

Davant d'aquesta situació, l'activitat física i l'esport poden contribuir a ajudar els/les adolescents a descobrir les seves conviccions (ètica de la convicció), a assumir les seves responsabilitats (ètica de la responsabilitat), a millorar la seva autoestima, a assajar el món adult a través del microcosmos esport i a situar-los satisfactòriament en el teixit social.

II

Segons l'estudi basat en una enquesta realitzada per Joan Carles Suris, investigador de l'Institut de Medicina Social i Preventiva de Lausana (Suïssa) i Núria Parera, de l'Institut Dexeus de Barcelona, a 6.928 estudiants d'entre 14 i 19 anys de 84 Instituts de Catalunya, publicat a l'últim número de la revista *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, els adolescents que practiquen activitat física voluntària, almenys una vegada per setmana, treuen millors notes a l'Institut, se senten més a gust amb el seu cos i tenen millors relacions amb els seus pares, germans i educadors, que no pas els que no practiquen més activitat física que la de l'assignatura de l'educació física.

Aquest estudi, que es basa en l'*Enquesta de Salut dels Adolescents* realitzada a Catalunya el 2001, també estableix que el percentatge d'adolescents que practiquen activitat física es redueix amb l'edat (a major edat menor pràctica,

abandonament progressiu d'un hàbit). En els nois, el 80 % registrat entre els enquestats de 15 anys (l'edat de màxima activitat) es redueix fins a un 55 % entre els de 19 anys. En les noies, el percentatge cau des d'un 58 % als 14 anys (l'edat de màxima activitat) fins a un 33 % als 19 anys.

Però el resultat més revelador es refereix a la relació existent entre el rendiment acadèmic i l'activitat física sistematitzada. Per als nois, el risc de treure males notes es redueix en un 26 % amb la pràctica habitual d'activitat física. Per a les noies, el risc es redueix en un 34 %.

L'esport és una de les pràctiques que solen abandonar-se amb més freqüència (segons diuen les enquestes) en el període adolescent, tant en la versió més recreativa com en la versió més competitiva. L'adolescent abandona alguns hàbits d'etapes anteriors i n'adquireix altres de nous, i amb això va conformant una nova personalitat i un nou estil de vida. Molts dels adolescents que abandonen l'esport en aquest període ja mai no s'hi tornen a retrobar, per la qual cosa les decisions i actuacions en aquesta fase són fonamentals per al futur de la seva vida activa.

Segons estudis pendents de publicar, de la mateixa font, les causes de l'abandonament de l'activitat física i/o l'esport en l'adolescència es produeixen, essencialment, pel fet que el la/adolescent es queda sense temps per a la pràctica física i/o esportiva en descobrir altres activitats que li interessin més, perquè són més gratificants i menys esforçades.

III

Els organismes internacionals i el consens d'especialistes recomanen, per als adolescents, tres sessions d'almenys 30 minuts d'activitat física intensa a la setmana, per arribar a obtenir un estat de forma correcta i tots els beneficis intrínsecs que comporta l'activitat física sistemàtica.

L'esport (model corporal ascètic) ha estat l'activitat física per excel·lència per la qual han optat la majoria dels nostres adolescents en el seu temps de lleure actiu; tanmateix, existeixen altres models corporals corresponents a altres pràctiques físiques, que completen l'arc opcional motriu recreatiu en els nostres dies: el model corporal hedonista-ecologista (els esports d'aventura), el model corporal narcisista (les pràctiques corporals implicades en el culte al cos), el model corporal etnomotriu (fonamentat en la reelaboració i modernització de jocs i esports tradicionals), el model corporal místic (pràctiques de interiorització i de reafirmació personal) o el model corporal escènic (jocs vivenciats).

En un intent d'assolir una pluralitat d'hàbits i d'opcions, l'adolescent pot optar per qualsevol d'aquests models i pràctiques, en funció dels seus gustos i necessitats, o per més d'un alhora, però allò que és veritablement important és que el nostre adolescent s'exerciti amb el seu cos, sistemàticament, en qualsevol d'aquestes propostes i arribi a consolidar un hàbit de conducta física que l'acompanyi i l'ajudi durant tot el seu cicle vital.

Sovint, l'activitat física intensa i l'esport s'han presentat com a activitats molt competitives, on l'única cosa vàlida és la victòria i obtenir una fita (medalla, campionat, ser el millor), objectius que cada vegada connecten pitjor amb la mentalitat d'avui. Tanmateix, sabem que el mateix esport es pot interpretar i practicar de manera més recreativa i gratificant, quan la cosa fonamental no és guanyar per damunt de tot, sinó gaudir de les emocions que et proporciona l'activitat competitiva i passar-ho bé en companyia de la gent que t'agrada. Aquesta és una orientació de l'esport d'avui que cada vegada s'està imposant més en el nostre entorn i que pot ser l'incentiu perquè una part important dels nostres adolescents continuïn lligats a la pràctica esportiva en aquest període, tot consolidant un hàbit essencial.

L'activitat física intensa i l'esport poden ser un mitjà excel·lent per a canalitzar l'agressivitat natural de l'adolescent, per tal que aprengui a dominar el seu cos i les seves passions. A través de l'activitat física i de l'esport, el jove perfecciona la seva destresa física, descobreix els límits del seu cos i optimitza la seva motricitat, forja el caràcter, adopta valors, s'obre a les qüestions socials, reforça l'esperit de cooperació i li són inculcats, des de la pràctica física, hàbits saludables de conducta corporal.

En aquest període, l'adolescent pateix grans canvis corporals i mentals que ha d'assumir ben de pressa; l'activitat física i l'esport el poden ajudar a culminar aquests canvis amb èxit, i arribar a una plenitud que li permeti saber gaudir i utilitzar el seu cos en l'etapa adulta. L'esport pot ser un magnífic company de viatge que ens ajuda a superar els canvis que inevitablement pateix el nostre cos i la nostra ment, des de la infància fins a la tercera edat. L'home ha d'acceptar satisfactòriament, des de la dinàmica de la pràctica corporal, la recreació i la competència, les inevitables transformacions físiques i mentals a què qualsevol ésser humà es troba sotmès, però és en l'adolescència on li cal vivenciar i comprendre aquest procés.

En el període de l'adolescència és molt important la figura de l'educador líder per poder canalitzar els dubtes i les incertituds, recaptar la naturalesa emprenedora dels nostres joves i projectar-ho cap a la realització d'una empresa on es posin a prova les seves conviccions i les seves responsabilitats. Creiem decididament en la figura de l'educador entusiasta que es guanya els nois i noies per conduir-los a un projecte ambiciós (perquè no esportiu) que ells viuen com a una autèntica aventura. En aquest període, per als adolescents la figura del pare o de la mare sovint es troben en crisi i altres figures poden substituir-los i ho han de fer: l'amic, l'educador, l'entrenador. La figura de l'entrenador, del professor d'educació física, de l'especialista, pot exercir un paper important en la formació i orientació de l'adolescent i en la conducció cap a l'adquisició d'un estil de vida sa i actiu, amb hàbits saludables, coherent amb ell mateix i amb el seu entorn, mitjançant la participació activa en un projecte estimulant. Aquest paper ha de reforçar la figura de l'educador acadèmic i la dels pares. Per tot això, la intercomunicació, la identificació d'objectius i l'assumpció d'una estratègia viable i compartida per totes les parts pot reportar uns fruits excel·lents en la conducció dels nostres adolescents.

L'esport, com a pràctica universal i global entre els adolescents de tot el món, té la important responsabilitat de propiciar l'avenç cap a la multiculturalitat, la solidaritat i la implantació d'una ètica global comuna, que abordi els problemes més urgents de la humanitat.

Epileg

Tradicionalment, l'esport ha estat vist com una activitat lúdica basada en l'esforç físic i la competició, que distreu els nens i adolescents del rendiment acadèmic, eminentment mental, però també fonamentat en l'esforç i la competència. En l'imaginari col·lectiu de pares, educadors, gestors socials i polítics, l'activitat formativa dels adolescents correspon fonamentalment al rendiment intel·lectual, no pas al físic. L'estudi citat i d'altres similars trenquen el mite sobre la mala transferència entre el rendiment acadèmic i l'activitat física i l'esport, però alhora també reforcen el paper de les pràctiques físiques sistematitzades en el creixement personal dels adolescents i en el seu encaix social.

És evident que per a un creixement personal harmònic i eficient cal desenvolupar un conjunt d'activitats múltiples i diverses entre elles, però que s'implementen per dotar l'adolescent d'una autèntica formació integral, sustentada en una sòlida ètica de la convicció i en una decidida ètica de la responsabilitat.

L'activitat física i l'esport haurien de ser l'eix conductor d'aquesta política en l'etapa adolescent i així poder col·laborar amb eficàcia en el creixement personal dels nostres joves, atès que som, per estructura filogenètica, un cos dissenyat per moure's i desplegar una complexa gamma de conductes motrius. L'home, davant situacions de canvis profunds (com els que es produeixen en l'adolescència) necessita d'una íntima atenció corporal i d'un major contacte amb la pràctica física per tal de poder integrar-se, de manera eficient i satisfactòria, a la nova realitat.

JAVIER OLIVERA BETRÁN