

Rincón médico

Influencia de la familia y sociedad en la actividad física ¡Levántate de la cama y empieza a ejercitar!

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Hace días encontré un artículo sobre una investigación llevada a cabo en Inglaterra. Trataba de la preocupación y los por qué los adolescentes de 11 a 14 años, y por consecuencia los adultos, dejan de hacer ejercicio y emprenden una vida sedentaria.

Analizando los factores riesgo que refieren, para que los jóvenes no desarrollen el hábito del ejercicio, reflexioné que, a pesar de las diferencias de un país con otro, son los mismos que afectan a la sociedad mexicana.

La mayoría está consciente que la actividad física sistemática, conforme las diferentes etapas de la vida, provee muchos beneficios a corto y largo plazo. En niños, la actividad física se asocia con una disminución del riesgo de obesidad, y en adultos, como es conocido, disminuye el riesgo de sufrir hipertensión, diabetes y el incremento de lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos), además de otros favores.

Desafortunadamente, algo comprobado y observado por la mayoría de nosotros es una apatía a la realización de ejercicio físico y la acentuación de conductas de sedentarismo en la niñez, sobre todo entre los 10 y 12 años de edad: cada vez son más los niños obesos que vemos. Pero ¿cuáles son los motivos que contribuyen para que algunos niños y la familia misma, no participen de manera regular en las actividades físicas?

Por qué hacemos ejercicio físico

Algunos factores observados que influyen en la realización de ejercicio, son los aspectos psicosociales (habilidades y preferencias atléticas), los mismos aspectos ambientales que influyen en el deporte seleccionado, y –algo que se revisó en este estudio inglés– la importancia del apoyo familiar, impulsando a los hijos a practicar alguna actividad física.

Tipos de apoyo familiar

En entrevistas realizadas a niños y adolescentes, éstos refieren que sus padres los animan a que participen en alguna actividad física, pero la manera en que los apoyan es diferente según el nivel socioeconómico de los menores. Los niños de los estratos medio o alto, muy involucrados en el deporte, dicen que no sólo fueron las palabras de sus padres, sino el hecho de contar con un apoyo económico (compras del equipo necesario para el deporte, el traslado a los lugares donde realizan sus actividades, etcétera), además –y muy importante para ellos– de la coparticipación de otros miembros de la familia (padres o hermanos) en la actividad deportiva.

Este último aspecto es definitivo para que exista mayor participación de los niños en actividades deportivas: los padres también deben estar involucrados en la práctica de un deporte; además, se tienen como ganancia familias más integradas.

Barreras para participar

1. Verborrea. En contraste con lo anterior, niños de niveles socioeconómicos más bajos cuentan que la manera en que sus padres los apoyan sólo es ordenándoles realizar ejercicio

u otras actividades: «¡Levántate de la cama y sal a jugar con tus amigos»; «¿por qué no sales y te entretienes con la pelota?» O «apaga el videojuego; ponte a hacer algo útil o te lo castigo una semana», etcétera. En estas familias, se maneja mucho el sistema de castigo y recompensa.

2. Falta de participación familiar. Esto es una obstáculo para que los niños realicen ejercicio, sobre todo cuando los papás no cuentan con tiempo libre, situación que se da de manera más frecuente en niños de nivel socioeconómico bajo. Ejemplo: «Mi papá generalmente se va muy temprano y regresa muy tarde... usualmente me lleva a nadar una vez a la semana o al mes... mi mamá tampoco tiene mucho tiempo libre...»

3. Otro factor es el económico, por los costos que implica la compra del equipo, según el deporte.

¿Juegos activos (deporte informal) o deporte estructurado?

Los niños se comprometen a realizar diferentes tipos de actividad física después de la escuela y durante el fin de semana. Para los niños con mayor ingreso económico es más fácil que acudan a clubes deportivos, donde las actividades están más organizadas y estructuradas, dedicando una o varias horas cada día de la semana.

Una adolescente comentó: «Siempre hago algo cada día: lunes y martes voy a natación y al cricket; el miércoles voy a clases de tap, el jueves al jazz; el viernes, sábado y domingo a natación». Así, vemos que en algunas familias se ven como habituales estas series de actividades durante la semana; de hecho muchos niños combinan el deporte con arte (música, pintura, etcétera).

Al contrario, los niños con bajo ingreso económico sólo participan en actividades físicas menos organizadas, como jugar en el parque o en las calles con los amigos. Así lo refiere otra adolescente: «Nosotros salimos a jugar fútbol o en bicicleta, o si el clima está muy frío, nos quedamos dentro de casa jugando o viendo televisión».

Las consecuencias de estas diferencias en las actividades deportivas se notan no sólo en el área de salud física, sino también los riesgos que implica en los jóvenes la realización de actividades deportivas menos formales sin la supervisión de los adultos. De hecho los niños o jóvenes que realizan un deporte formal, ven los juegos activos (andar en bicicleta o jugar con la pelota) como una oportunidad de estar con los amigos.

Conclusión

Cuando los niños o jóvenes se enrolan en actividades deportivas más formales, tienen la oportunidad de tener asesoría, gracias al entrenamiento, y se les ayuda a construir un sentido de competencia y de pertenencia a un equipo, si realizan bien su actividad. Por otro lado, no es bueno quitar importancia a lo que llamamos «juegos activos», que deben ser parte de la vida diaria de los niños (bicicleta, caminata, etcétera), ya que se ha visto que este tipo de deporte, diríamos informal, es el impulsor a una actividad deportiva formal.

Las estrategias verbales empleadas por los padres deben ser más efectivas para incrementar la participación de los niños en actividades físicas, y más bien trabajar en familia para construir motivaciones intrínsecas que animen a «querer hacer» ejercicio, en lugar de «debo hacer» ejercicio.

El tiempo parece ser también otro factor que impide la realización de algún deporte, y esto también se puede dar en cualquier nivel socioeconómico.

Para lograr que aquí, en México, se tengan las mismas oportunidades, independientemente del nivel social, económico o cultural, necesitamos tener una mayor cultura del deporte y una verdadera participación desde el seno de la familia, no sólo en un apoyo, diríamos, «moral », sino también en la realización de actividades deportivas familiares. Por otro lado, ante la carencia económica que impide estas oportunidades, es necesario encontrar los medios para subsidiar a muchos jóvenes interesados en alguna rama deportiva antes que caigan en el desánimo.

Algunas ideas útiles:

1. Gestionar con la unión de colonos la construcción de áreas de juego y recreativas: parques, áreas verdes, etcétera.
2. En la zona metropolitana de Guadalajara se han instituido las «Vías Recreativas» dominicales, pero esto no es suficiente: el ejercicio debe ser diario. Para ello pueden emplearse las ciclopistas y pistas pedestres construidas recientemente por las autoridades municipales.
3. En algunas parroquias se ha dado acceso a tener no sólo formación espiritual, sino también actividad física: ballet, baile, caminata, ciclismo, carreras, etcétera.

Sólo me resta a animarlos a llevar una vida más activa en el deporte.
Recuerden que el poder hacer se da en el querer hacer.