



La adolescencia es la etapa de transición de la infancia a la adultez, e incluye cambios físicos, psicológicos y emocionales. Esta etapa de la vida se caracteriza por la existencia de límites poco definidos y está condicionada por factores no sólo biológicos sino de índole político, cultural, social, psíquico, económica y de equidad o iniquidad de género, aspectos íntimamente relacionados con las condiciones socioculturales en que ocurren.

En esta misma línea, la Organización Panamericana de la Salud (OPS – 2001) plantea el concepto de adolescencia, como el período de la vida entre la maduración biológica (incluida la madurez sexual), psíquica y social, y el momento de asumir los roles y responsabilidades de los adultos. Es así, como se puede afirmar que los adolescentes comienzan a evaluar su capacidad en términos del desempeño esperado en los roles futuros, mientras enfrentan expectativas sociales nuevas, relacionadas con la responsabilidad y la elección de formas ocupacionales (Kielhofner, 2004). Este autor, plantea que los adolescentes comienzan a verse seriamente como autores de sus propias vidas. La libertad reclamada y conquistada por el adolescente se constituye en un reto para establecer claramente sus valores, no sin dejar de experimentar las contradicciones presentadas entre los valores ideales y las realidades cotidianas. Paralelamente los intereses cambian, la atracción hacia lo novedoso y a lo que se establece como desafío, se convierte en una expresión de identidad, lo que, a su vez, contribuye a la afirmación de sí mismo.

Escrito por Carlos Raul Almanza y Pedro Barba Gómez
Martes, 12 de Noviembre de 2019 13:57

Para el adolescente, sus amigos y compañeros se constituyen en agentes socializadores y en una fuente de información de lo que sucede fuera del contexto familiar, y en la invitación para probar nuevas ideas y comportamientos. Los nuevos hábitos son parte de las circunstancias cambiantes de ésta etapa, dejan de estar regulados externamente por la familia y se adaptan, por lo general, a las exigencias del grupo de pares. (Kielhofner, 2004).

El proceso de socialización, de los adolescentes se caracteriza por la aceptación y el compartir creencias, actitudes y patrones comportamentales por los integrantes del grupo, traducidos en un estilo de vida propio, influido por factores sociales, psicológicos y conductuales que condicionan los modos de vida. Desde una postura ideológica Max - Neef (2001), refiere que los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Durante los primeros periodos es cuando los niños o adolescentes construyen una gran parte de su futuro, desarrollando actitudes más o menos favorables hacia la práctica regular de actividades físicas y deportivas (Rowland, 1996). Tal y como se ha expresado con anterioridad, se conoce como una etapa crítica en la formación de la personalidad del niño o del joven que consigue establecer prácticas de vida del presente y del futuro. Habitualmente, se especula que las conductas de actividad física se trasladan de forma automática de la niñez y adolescencia a la madures. Sin embargo, esta aseveración no está totalmente ratificada por estudios experimentales, epidemiológicos o longitudinales.

La juventud compone una etapa principalmente crítica en el establecimiento de la personalidad individual como del modo de vida por los variados cambios que envuelve, tanto en lo físico como en lo personal y otros factores comportamentales. Resulta cierto que es considerablemente lucrativo demostrar si es posible augurar las conductas a largo plazo, a partir de las conductas y motivaciones que se proporcionan en la adolescencia, y crear cual es la creencia de estas predicciones.

La práctica habitual a largo plazo de la actividad física constituye un elemento fundamental que conforma el estilo de vida, en el caso de la inactividad el peso es mucho mayor tal y como ponen en relieve los estudios realizados en Finlandia, Bélgica, Suecia, Países Bajos. Este hecho pone de manifiesto la importancia de las intervenciones destinadas a aumentar el nivel de la actividad física de los jóvenes inactivos, considerados frecuentemente como grupos de riesgo de sedentarismo.

Escrito por Carlos Raul Almanza y Pedro Barba Gómez
Martes, 12 de Noviembre de 2019 13:57

Es clara la importancia de desarrollar hábitos saludables durante la juventud y especialmente durante la adolescencia. La participación en las actividades físico-deportivas debe fomentarse en todos los adolescentes debido a sus efectos a largo plazo sobre la salud de los adultos, lo que reduciría la problemática de salud.

El docente de Educación Física juega un papel importante en el mismo, aunque con el tiempo dedicado a la misma en la escuela poco se puede hacer, por lo que la formación que tenga, sobre todo la inicial, marcará su actuación profesional siendo, por tanto, también objeto de análisis el aportar datos sobre hábitos de práctica físico-deportiva que orienten la configuración de unos planes de estudios universitarios.

Los profesores de Educación Física deben comprender la política de género y cómo actúa sobre su enseñanza, teniendo en cuenta las divergencias existentes entre los programas de Educación Física y los estilos de vida activos de los ocios extraescolares de unos y otras.

En este sentido, para que cualquier acción educativa se consolide a través de la transferencia a otros ámbitos de la vida del joven e incluso a otros años posteriores, es necesario no solo generar la acción sobre el joven, sino también sobre los profesionales que relacionan sus actividades con los mismos, puesto que no toda actividad física es un comportamiento de salud: ha de incluir diferentes pautas en función de los "resultados" de salud que se persigan.