

ARIKETA FISIKOA

Kirol jarduerak nerabeen osasuna eta gizarte trebetasunak hobetzen ditu

 JENDARTEA / GAUR8

Uda aisialdiaren, kirolaren, aire zabaleko jardueren, bidaien, mugimenduaren... sinonimoa da. Baina zer gertatzen da ikasurtea hasten denean? Zoriturrez, nerabe askok ez diote jarraitutasunik ematen dinamika aktibo horri. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gomendatzen du egunean ordubetez jarduera fisiko moderatua edo bizia egitea. Gainera, nerabeentzako jarduera fisikoaren onurak asko eta askotarikoak dira: forma fisikoa, osasun kardiometabolikoa eta hezurrena, gaitasun kognitiboa eta osasun mentala hobetzen ditu, eta gorputzeko gantza murrizten du.

Hala ere, pertsonen bizimoduak gero eta sedentarioagoak dira. Garraio motorizatuak eta lanerako, hezkuntzarako eta aisialdirako pantailen erabilera areagotu izanak badaukate beren parte horretan. Datuek erakusten dutenez, sedentarismoaren hazkundea osasunean eragin negatiboak izatearekin lotzen da. Zehazki, nerabeen artean gorputz gantza areagotu egiten da, osasun kardiometabolikoa, forma fisikoa eta portaera prosoziala hondatu egiten dira, eta loaren iraupea murriztu egiten da.

ARIKETA FISIKO NAHIKORIK EZ

OMEren arabera, Estatu espainolean haur eta nerabeen %70ek (mundu mailan bostetik lauk) ez dute erakunde horrek gomendatutako gutxieneko ariketa kopurua egiten, eta, beraz, sedentariotzat har daitezke. Arazoa nabarmenagoa da neskatoen kasuan; haurrak direnean, %22k soilik betetzen dituzte gutxieneko

gomendioak, eta nerabeen kasuan, %77 sedentarioak dira.

Beste datu kezagarri bat nerabezaroan kirola uztea da; batez ere, nesken artean. Barzelonako Sant Joan de Deu ospitaleak egindako ikerketaren arabera, Lehen Hezkuntzatik Bigarren Hezkuntzara igarotzean, 12 eta 13 urte bitarteko adin tartea da kirola egiteari uzteko unerik kritikoenetako bat (mutilen %6k, gutxi gorabehera, eta nesken %13k tarte horretan uzten dituzte kirol guztiak). Baina, nesken kasuan, beherakada zakarragoa da 16 eta 18 urte artean (hamar neskatatik zazpik kirola utzi dute adin nagusitasuna betetzean).

Miguel Angel Mendez UOCeko Osasun Zientzien Ikasketetako irakaslea eta gorputz eta kirol hezkuntzan aditua da. Bere hitzetan, «gizarte eta familia ingurunean praktikarik ez egiteak abandonua edo kirolari ez lotzea eragin dezake. Frogatuta dago nerabe sedentarioek bizitzan zehar arazo fisiko eta mentalak izateko joera dutela. Jarduera fisikorik ezak bizi kalitate txikiagoa ekar dezake, energia maila txikiarekin, eta horrek eragina du nerabeek eguneroko jardueretan eta jarduera sozialetan parte hartzeko duten gaitasunean. Horrek sedentarisinoa eta gizarte isolamendua area-

gotu ditzake. Kirol jardueretan parte hartzea funtsezkoa da gizarte trebetasunak garatzeko eta harreman osasungarriak sortzeko».

NERABEAK NOLA MOTIBATU

Mendezek bost aholku eman ditu gurasoek beren seme-alaba nerabeak motibatu ditzaten kirolen batean izena emateko edo uda ostean jardueraren bat egiteko. Lehena, eredu izatea. «Familiek jarduera fisiko bateratuetan parte har dezakete edo familian errutina erregularrak ezar ditzakete, hala nola ibilaldiak edo bizikletaz txangoak egitea; batez ere, oporretatik bueltan oraindik irauten duen eguraldi ona aprobetxatuz».

Bigarrena, teknologia baliatzea mugimendua sortzeko. «Gaur egungo nerabeak digitalak dira, eta prezio guztietako programa eta gadget teknologiko ugari daude mugimendua eta jarduera fisikoa sustatzen laguntzeko. Erloju adimendunak, eskumuturrekoak, mugikor adimendunak edota kirolak eta jarduera fisikoa monitorizatzea ahalbidetzen duen software elkartua, baita entrenamendu planak jarraitzea ere».

Beste pizgarri bat jomugak eta sariak ezartzea izan daiteke. «Nerabearen psikologiak erronkarako joera du. Epe labur eta ertainera jomugak

proposatzeak, hala nola mendi bat igotzeak, kirol proba bat egiteak, barra batean hainbeste menderatze edo beso flexio egiteko gai izateak, adibidez, nerabeak bere gorputz eta kirol jarduerari ekingo diola bermatzeko adinako motibazioa sor dezake», dio Mendezek.

Kirol baliabide fisikoetarako sarbidea erraztea ere gako garrantzitsua da. «Hemen ordutegia eta gustuak egokitzea da trikimailua. Gaur egun, herri gehienetan espazio eta baliabide publiko edo pribatu asko ditugu kirola egiteko. Nerabearen gustuekin eta ordute-



giekin bat datorren zuzendutako jarduera batean izena ematea modu egokia da nerabeak bere burua behartzeko eta bere eguneroko errutinan gorputz eta kirol jarduera ezartzeko».

Eta, azkenik, kirol klub batean sartu eta modu federatuan kirola egitea aukera ona da. «Horrek abantaila bat du: klubek eta federazioek onura publikoko eginkizuna dute, eta kirola sustatzeko ardura ematen zaie, baita oinarrian ere. Horregatik, beren kirola egiten irakasten duten hastapen taldeak izaten dituzte.

Gainera, beste kide batzuekin egiten da, eta horrek areagotu egiten du sozializazioa eta kirol jarduerarekiko atxikimendua».

Nerabeentzat oso garrantzitsua da beren interes eta gaitasunetara egokitzen diren eta, gainera, sozializazioa eta garapen pertsonala sustatzen dituzten kirolak edo jarduera fisikoak aurkitzea. Mendezen esanean, talde kirolak aukera ona dira. «Saskibaloia, futbola, boleibola eta hockeya bezalako kirolak bikainak dira lankidetzara, komunikazioa eta pertinentzia

zientzia sustatzeko. Kirol horietan parte hartzeak aukera ematen die nerabeei gizarte trebetasunak eta talde laneko trebetasunak garatzeko, eta, gainera, lotura sendoak ezar ditzakete ikaskideekin».

Gizarte osagaia duten banakako kirolak ere mesedegarri izan daitezke, «tenisa, igeriketa, gimnasia eta atletismoa, nahiz eta banakakoak izan, askotan talde inguruneetan praktikatzen dira, hala nola klubetan edo eskoletan. Horri esker, nerabeak giro positiboan sozializatu eta lehiatu daitezke».

Irudian, haur talde bat korrika. Jendartean eman diren aldaketek sedentarismoa areagotu dute nerabeen artean.
GETTY IMAGES

Aire zabaleko jarduerak, ariketa fisikoa sustatzeaz gain, naturaz gozatzeko eta estresa murrizteko aukera ere ematen dute. «Jarduera horiek eszenatoki aldaketa bat eskaintzen dute, kirol ingurune tradizionalarekin alderatuta, eta bereziki erakargarriak izan daitezke naturarekin lotura sakonagoa nahi duten pertsonentzat». Fitnessa eta dantza klaseak ere erakargarriak izan daitezke gaztetxoentzat, «ariketa musikarekin eta mugimenduarekin konbinatzen baitute, giro dibertigarria eta energia bizikoa sortzeko».

PARADIGMA ALDAKETA

Datuek diote azken urteotan nerabeen gehiegizko pisuaren eta obesitatearen joerak gorantz egin duela. «Beraz, duela hogeita urte baino okerrago gaudela. Egia da, halaber, paradigma aldaketa bat bizi dugula trantsizio digitalaren ondorioz, mugitzeko moduari ez ezik, adin horietan harremanak izateko eta sozializatzeko moduari ere eragiten baitio», dio adituak. «Hala ere, ezin gara negatiboak izan. Alderdi batzuetan asko hobetu dugu. Adibidez, teknologia eskuratu eta aplikazioak eta programak erabiltzeak aukera ematen die nerabeei informazio gehiago izateko eta entrenamenduetara, nutrizio programetara eta erronkak gauzatzera erraz iristeko. Horri esker, beren osasuna kontrola dezakete eta beren burua hobeto zaindu. Udalerrri guztietako kirol eskaintza gero eta handiagoa da, eta kiroleko profesionalak kualifikatuta daude eta prestakuntza handia dute. Horrek osasunaren eta ariketa fisikoa egiteko behararen kontzientzia eragiten du, eta gazteen artean txertatzen hasi da», ondorioztatu du.

