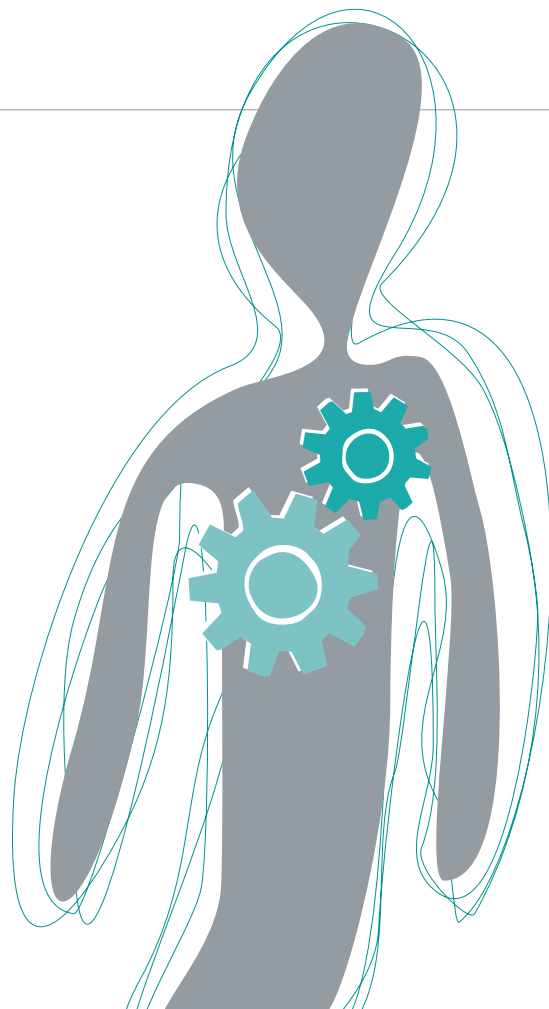




Agència de Salut Pública

**PROMOCIÓ DE
LA SALUT A
L'ADOLESCÈNCIA
A TRAVÉS DE
L'ACTIVITAT FÍSICA**



Promoció de la salut a l'adolescència a través de l'activitat física

Coordinació i redacció: Albert Soldevilla⁽¹⁾ i Montse Bartroli⁽²⁾

(1) Fundació Mensalus

(2) Servei de Prevenció i Atenció a les Drogodependències. Agència de Salut Pública de Barcelona

Agraïments: Anna Guitard, Lucía Artazcoz, Maribel Pasarín, Carles Ariza, Olga Juárez, Montse Petit, Carmen Cortina

Referència de citació del document:

Soldevilla A., Bartroli M., *Promoció de la salut a l'adolescència a través de l'activitat física*. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona, 2010.

Índex

| | |
|--|----|
| Algunes qüestions abans de començar.... | 4 |
| Què determina la nostra salut? | 4 |
| Per què l'activitat física pot ser una eina de promoció de la salut? | 5 |
| Idees clau sobre activitat física i salut | 6 |
| Beneficis de l'activitat física | 6 |
| Riscos de l'activitat física | 7 |
| Aspectes a tenir en compte en la realització d'activitats físiques | 7 |
| El rol de l'educador d'activitat física | 8 |
| Punts forts en relació amb els adolescents | 8 |
| Per què l'educador de l'activitat física pot esdevenir un educador en salut? | 8 |
| Com crear un bon vincle amb l'adolescent? | 9 |
| Adolescència i conductes de risc | 9 |
| Tres idees clau sobre l'adolescència | 9 |
| Què es considera conducta de risc per a la salut? | 10 |
| Quins són els factors de risc? | 11 |
| Què fer si detectem una conducta de risc? | 14 |
| Com fomentar els factors protectors a través de l'activitat física? | 16 |
| Quins són els factors protectors? | 16 |
| Com fomentar els factors protectors a través de l'activitat física? | 20 |
| Fonts d'informació recomanades | 26 |
| Referències | 27 |

Algunes qüestions abans de començar...

Què determina la nostra salut?

Un dels models utilitzats per explicar quins factors determinen la salut de les persones és el que proposen Dahlgren i Whitehead (vegeu la figura 1). En aquest model, els determinants de la salut es troben organitzats en diverses capes que s'influencien. Al centre hi trobem els **factores individuals**, que es caracteritzen per la seva impossibilitat de ser modificats:

edat, sexe i factors hereditaris. Al voltant d'aquests hi trobem la resta de factors, que no són fixos i poden ser modificats i que conseqüentment són susceptibles d'intervenció. En una primera capa hi trobem els **estils de vida** (activitat física, conducta sexual, consum de substàncies psicoactives...) que tenen una influència directa sobre la salut de les persones. En una segona capa hi ha la xarxa social de la que disposem (família, amics, veïns...) i que també afecta la nostra salut. A la tercera capa hi ha situades les **condicions de vida i treball** i en l'última les **condicions polítiques, socioeconòmiques, culturals i mediambientals**.

Treballant l'activitat física a l'adolescència estem intervenint sobre dos dels grups de factors que tenen una influència més clara i directa sobre la salut: els estils de vida i la xarxa social.

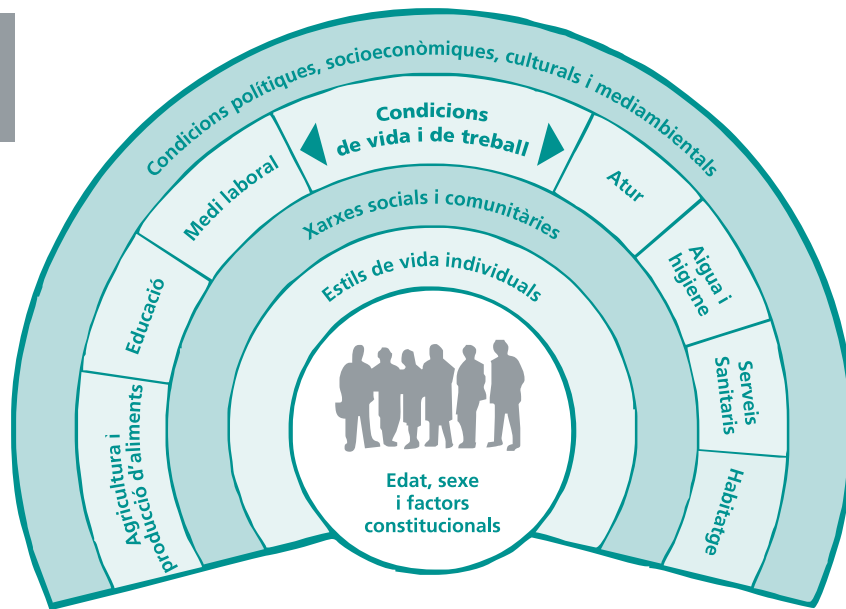


Figura 1. Model dels determinants socials de la salut modificat de Dahlgren i Whitehead¹

Per què l'activitat física pot ser una eina de promoció de la salut?

Perquè...

- És una activitat **dinàmica** i sovint amb un alt component lúdic. Això pot ser un element motivador que afavoreixi una actitud oberta a relacionar-se i a participar.
- És una activitat de **contacte amb el propi cos**. Això permet treballar aspectes relacionats amb l'autoimatge i la presa de consciència de les pròpies potencialitats i limitacions.
- És una activitat que es fa sovint **en grup**, la qual cosa facilita que es treballin habilitats com la integració social, coordinació i col·laboració amb els altres per assolir objectius comuns, respectar les diferències, ser tolerant...
- Les **dinàmiques** que moltes vegades s'estableixen reproduïxen aquelles que es donen a la **societat** i en el **món dels adults** (guanyar/ perdre, autoritat/ creativitat, inclusió/ exclusió, competitivitat/ cooperació, esforç/ relaxació,...) i per tant poden útils per aprendre a **gestionar-les de manera adaptativa**.

La més sabem que...

1. Transmetre **informació no és suficient** per fomentar estils de vida saludables. Els enfocaments i mètodes **participatius i interactius** han mostrat ser més eficaços^{2,3}.
2. Existeixen algunes dades que relacionen la prevenció del consum de drogues amb la **gestió del temps** d'oci dels joves. Tenir moltes hores lliures pot empènyer a buscar estimulació a través del consum de substàncies.
3. Entre les persones que tenen influència sobre els joves i que ells mateixos escullen com a models d'identificació es troben, en moltes ocasions, els **educadors de l'activitat física i del lleure**.



I per acabar, recordar que...

El model de promoció de la salut de l'**Organització Mundial de la Salut** defensa que les persones puguin augmentar el control sobre els factors que influeixen i condicionen la seva salut².

El **Pla d'Acció sobre Drogues de Barcelona 2009-12⁴**, el **PlajoveBCN 2006-10⁵** i el **Pla Barcelona d'Activitat Física i Salut⁶** tenen entre els seus objectius impulsar accions de promoció de la salut que siguin afavoridores d'estils de vida saludable, posant especial èmfasi en la població adolescent i jove.

Idees clau sobre activitat física i salut

Beneficis de l'activitat física

L'activitat física a l'adolescència, tant si es practica a nivell competitiu com si es fa de forma més lúdica, té potencialment una sèrie de beneficis físics, psicològics i socials.

...Alguns exemples

| BENEFICIS FÍSICS | BENEFICIS PSICOLÒGICS | BENEFICIS SOCIALS |
|---|--|---|
| Prevenió malalties Condicció física Composició corporal Cardiovascular | Sensació de benestar Estabilitat emocional Millora de l'autoestima Increment de la percepció d'autoeficàcia Millora de l'autoconcepte Millora de la imatge corporal | Responsabilitat grupal (cohesió, cooperació, solidaritat...) Xarxa social de suport Facilitador de la integració social |



Riscos de l'activitat física⁷

L'activitat física en sí mateixa no sempre és promotora de salut. Segons com es faci, pot potenciar els factors de risc més que els protectors. En relació a l'activitat física, pot constituir un risc:

- L'**excés d'exercici físic** com a forma de consumir calories i de reduir el teixit adipós corporal, propi dels trastorns alimentaris, o com a intent desmesurat de millorar el rendiment esportiu.
- **Consumir substàncies hiperprotèiques i anabolitzants** (pastilles, batuts, preparats en pols soluble...) conjuntament amb la realització d'activitats de fitness (peses, treball amb màquines de musculació) per a guanyar massa muscular.
- La **pressió** o l'**exigència** d'aconseguir un rendiment per sobre de les pròpies possibilitats, ja que pot provocar angoixa i desinterès per l'activitat.
- El **rebuig**, l'**aïllament** i la **discriminació** per part del grup cap els menys hàbils a nivell físic.
- Els antecedents de **consum d'alguns esportistes d'elit que han estat un model per als joves, ja que pot afavorir la percepció** positiva del consum de substàncies.

Aspectes a tenir en compte en la realització d'activitats físiques

- Les activitats han de ser **assolibles per a tots els membres del grup** i alhora **flexibles** per ajustar-se al nivell de cadascú, per evitar l'excés d'autoexigència i la discriminació per baix rendiment. Les activitats amb dificultat de tipus creixent poden ser una bona opció.
- És important **estar pendent dels nois i noies que tendeixen a retirar-se o a aïllar-se**, supervisant més de prop els exercicis i mostrant-los més proximitat.
- Pot ser positiu **destacar altres habilitats del adolescent**, encara que no estiguin vinculades a l'activitat, així com hàbits i actituds que puguin ser un exemple pels altres.
- Cal que el **monitor esportiu intervingui davant la discriminació directa** a un noi/a, si cal aturant l'activitat. Alhora cal promoure que el propi jove desenvolupi els recursos necessaris per fer front a aquesta situació.

El rol de l'educador d'activitat física

Punts forts en relació amb els adolescents

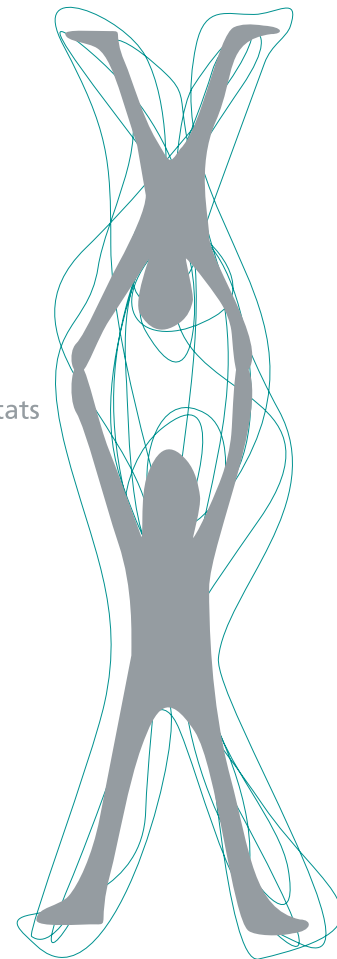
- És un **adult proper** als nois i noies
- Sovint té **habilitats** que els adolescents admiren
- **Realitza activitats** que generen vincles d'unió i afectivitat
- Treballa en l'àmbit de la **salut i la cura del cos**
- És un **model d'hàbits saludables** i té influència sobre els joves participants a les activitats

Per què l'educador d'activitat física pot esdevenir un educador en salut?

Per l'oportunitat de...

- **Esdevenir un model** pels nois i noies
- **Reforçar els factors protectors** a través dels seus recursos com a educador
- **Transmetre hàbits de salut** i de cura del cos
- **Dinamitzar el grup**
- **Detectar indicis** de conductes de risc i d'actuar en conseqüència

L'educador d'activitat física és essencial perquè aquesta sigui saludable i beneficiosa per a la salut i perquè es converteixi en una eina educativa i de promoció de la salut.



Com crear un bon vincle amb l'adolescent?

Recorda...

| MOSTRAR | EVITAR |
|--|----------------------------|
| Actitud respectuosa amb les seves opinions i preferències | Llargs discursos morals |
| Fermesa però també tolerància | Crítiques no constructives |
| Acceptació igualitària de tots | Ordres arbitràries |
| Llibertat per decidir alguns aspectes | |
| Empatia | |
| Escolta activa | |
| Paciència | |
| Límits i normes de forma clara | |
| Coherència a l'hora de fer complir normes | |



Adolescència i conductes de risc

Tres idees clau sobre l'adolescència

1. A banda dels canvis físics, es produeixen canvis psicològics en què es posa a prova la negociació entre el que es desitja i el que es pot aconseguir. Per això és probable que l'adolescent estigui en **constant repte per experimentar els seus propis límits**.
2. Es produeix una desvinculació dels pares i es comença a donar molta importància al grup d'iguals i a altres referents socials com poden ser altres adults o ídols. L'**acceptació dels companys** es converteix en una prioritat i un element de referència fonamental.

3. Hi ha aspectes que conformen la **identitat** de les persones i que en l'adolescència prenen especial rellevància: autoconcepte, autoestima, autoimatge corporal, sexualitat i afectivitat, valors i ètica, estudis i formació⁷.

I això és positiu o no?

Dependrà dels recursos personals que hagi desenvolupat el jove.

Experimentar noves activitats i emocions és essencial per descobrir-se, però serà l'adequada **capacitat de gestió emocional** i **autocontrol** el que ajudarà a saber on aturar-se.

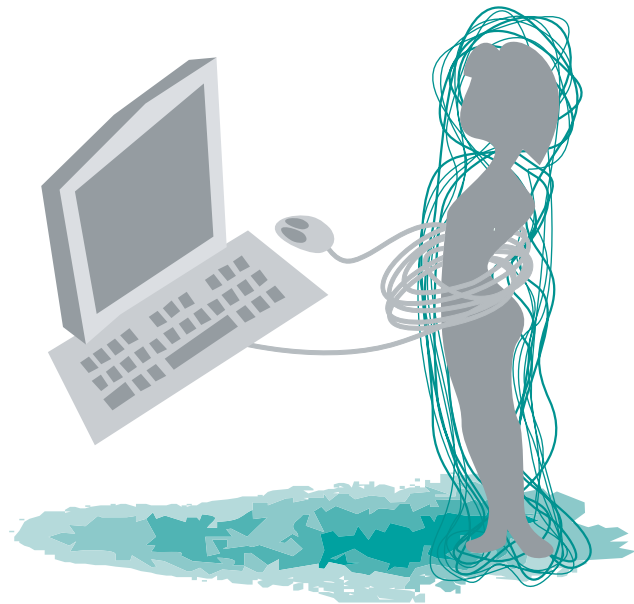
El grup d'iguals pot esdevenir protector de les conductes de risc si els seus integrants mantenen conductes positives per a la salut. En cas de no tenir-les, serà l'**assertivitat** i capacitat de **resistència de la pressió grupal** la que pot contribuir a que el jove no s'involucri en conductes de risc.

Què es considera conducta de risc per a la salut?

Aquell comportament que pot generar conseqüències negatives per a l'individu o per les persones que l'envolten, i que poden posar en perill la seva salut, tant física com psicològica.

...Alguns exemples

- Iniciar el consum de substàncies
- Realitzar una dieta restrictiva sense supervisió mèdica com a intent de control de la imatge corporal
- Conductes agressives en l'àmbit familiar
- Utilitzar internet com a únic mitjà de socialització
- Tenir relacions sexuals sense precaucions
- Consumir medicació de forma habitual sense supervisió mèdica
- Anar amb moto sense casc



Què fa que un jove faci una conducta de risc i un altre no?

Tot i que **no es pot parlar de causes determinants** sí que sabem que existeixen una sèrie de factors que incrementen les probabilitats de que es faci una conducta de risc: **els factors de risc**, i factors que les disminueixen alhora que potencien la probabilitat de dur a terme conductes protectores de la salut: **els factors protectors**.

Quins són els factors de risc?

Els factors de risc poden ser característiques individuals, condicions d'una situació o contextos ambientals.

...Alguns exemples

INDIVIDUALS

- Problemes de conducta precoços i persistents
- Propensió a buscar el risc i a la impulsivitat
- Comportaments antisocials
- Patir malestar psicològic o trastorns mentals

EN RELACIÓ AMB EL GRUP

- Rebuig del grup d'iguals (discriminació) i aïllament des dels primers cursos
- Pressió del grup d'iguals

A LA FAMÍLIA

- Estil familiar educatiu inconsistent
- Conflictes familiars persistents
- Baixa vinculació familiar
- Història familiar relacionada amb conductes de risc

A L'ESCOLA

- Problemes de rendiment acadèmic
- Baixa implicació escolar

A LA COMUNITAT

- Entorn social desafavorit
- Mitjans de comunicació, els seus continguts i la seva influència (publicitat)
- Pressió de la societat de consum
- Disponibilitat de drogues



Per saber-ne més...

Problemes de conducta precoços i persistents

Agressivitat, poc autocontrol o dificultats per relacionar-se, entre d'altres.

Propensió a buscar el risc i a la impulsivitat

Tendència a buscar amb freqüència sensacions intenses i a voler experimentar noves situacions properes al risc.

Comportaments antisocials

Anar reiteradament en contra de les normes socials bàsiques, gaudir transgredint-les, no respectar les normes cíviques de convivència, alienar-se dels valors socials dominants, sentir poca empatia pels altres, etc.

Malestar psicològic o trastorns mentals

Sentir-se freqüentment trist o angoixat i/o patir un trastorn mental incrementa el malestar i això pot derivar en problemes de conducta, dificultats de relació, consum de substàncies, etc.

Rebuig del grup d'iguals (discriminació) i aïllament des dels primers cursos

Nens molt inhibits, aïllats, que han estat rebutjats pels seus companys i que no tenen cap grup de referència, poden fer conductes de risc si això els facilita integrar-se en un grup.

Pressió del grup d'iguals

El grup dóna identitats concretes i específiques als seus membres (la manera de vestir, la música, els llocs on anar, la manera de divertir-se...), però també pot tenir un paper important en l'inici de conductes de risc en cas de tenir actituds positives cap a aquestes.

Estil familiar educatiu inconsistent

Límits inconsistents, normes poc homogènies, imprecises i sense justificació, càstigs excessius i inconseqüents davant de comportaments no desitjats i, alhora, premis escassos davant de conductes desitjades.

Conflicte familiar

Existència de conflictes dins de l'àmbit familiar (baralles constants, maltractaments, abusos, etc). Això s'afegeix, moltes vegades, a l'absència de lligams afectius consistents a la família.



Baixa vinculació familiar

Manca d'implicació dels pares en les activitats dels fills, manca de relacions afectuoses, manca de comunicació, despreocupació cap el jove en general.

Història familiar de conductes de risc

Les actituds positives dels pares cap a la realització de conductes de risc poden normalitzar el fet que aquestes es duguin a terme. L'ús de drogues a la llar familiar és un dels majors predictors de la valoració positiva dels fills cap el consum de substàncies.

Problemes de rendiment acadèmic

Absentisme escolar, abandonament de l'escola, baix rendiment i fracàs escolar.

Baixa afecció escolar

Falta d'interès per l'escola, no donar cap mena d'importància a l'escola ni als professors, no mostrar cap interès per les activitats escolars, etc.

Entorn social desafavorit

Pobresa, barri superpoblat, degradat o amb alts nivells de criminalitat.

Mitjans de comunicació, els seus continguts i la seva influència

Publicacions destinades a joves no adequades per a la seva edat, campanyes publicitàries enganyoses i que poden fomentar que es produeixin conductes de risc.

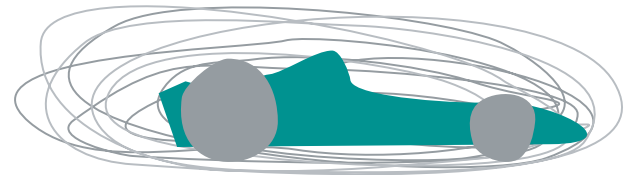
Pressió de la societat de consum

Interpretar que el consum és una manera d'aconseguir el benestar pot ser una font d'angoixa.

Disponibilitat

Quan més disponible trobem l'alcohol i altres drogues en una comunitat, major és el seu risc d'abús.

Hi ha **altres factors individuals**¹, com les creences i actituds cap a una conducta de risc, la percepció de risc, la importància donada a l'opinió del grup, la capacitat de regulació emocional o els models observats en l'entorn, que també influeixen la conducta positivament o negativament.



Què fer si detectem una conducta de risc?

Confirmar la sospita

Evitar actuar de forma precipitada i intentar obtenir més informació de forma directa amb el/la jove o indirecta a través dels seus companys.

Traslladar la sospita i la informació

És important comptar amb els altres educadors per recolzar-se davant de la sospita, bé sigui per tenir en compte si han observat el mateix, o bé per gestionar de forma conjunta la situació. Si es creu necessari, també es pot comptar amb càrrecs superiors o responsables del centre per decidir com afrontar la situació.

Parlar amb el jove

L'educador pot apropar-se al jove per valorar si és conscient de la situació i si no ho és procurar augmentar la consciència.

Fer veure la necessitat de rebre ajuda

Malgrat la probable bona predisposició de l'educador per ajudar el jove, les seves responsabilitats estan limitades i la millor manera de gestionar la situació és motivar-lo perquè es recolzi en la família o en algun adult proper. Per tant, pot ser positiu que la conducta de risc sigui coneguda de primera mà per un referent adult que pugui intervenir i recolzar el jove.

Brindar l'oportunitat d'acompanyar-lo

Com que a vegades el jove se sent insegur a l'hora de comunicar la conducta de risc al seu referent adult (normalment els pares), pot ser útil que l'educador que ha detectat i seguit el procés ofereixi al jove la possibilitat d'acompanyar-lo en aquest moment.

Mostrar-se disponible

En cas que sigui impossible aconseguir que el jove informi a la família o a algun altre referent adult, és important que li quedi clar que l'educador que ha detectat i parlat del problema es troba disponible per parlar-ne quan ho desitgi. És important que el jove senti que realment disposa de recolzament.

Si la situació és prou greu com perquè la salut del jove es trobi en perill o bé l'activitat es pot veure afectada per les conductes de risc detectades, cal que l'educador es recolzi amb els seus companys i amb els seus caps perquè des de l'entitat s'actui de la forma que s'estimi convenient.

Assegurar-se que algun referent es fa càrrec de la situació

És important aconseguir que el jove es trobi atès per qui pertoca. Després d'haver gestionat la situació, l'educador es pot interessar pel jove i, amb el coneixement i permís d'aquest, pot posar-se en contacte amb el referent adult que se n'encarrega, ja que en ocasions pot ocórrer que, malgrat la situació és coneguda per la família o referent escollit pel jove, no s'ha iniciat el procés de millora (tractament mèdic, psicològic...).

Col·laborar amb els professionals si es deriva el cas

Si un jove que realitza conductes de risc acudeix a un centre sanitari per realitzar tractament, l'educador pot col·laborar amb els professionals que atenen al jove si aquests ho demanen.

Intervenció educativa amb el grup

En ocasions, la detecció de conductes de risc en un grup obliga a intervenir. Si s'ha generat un clima negatiu durant la situació, o la intervenció ha suposat algun conflicte al grup, o ha calgut excloure de l'activitat a alguna persona, pot ser positiu que l'educador doni alguna explicació al grup, o es faci servir d'exemple la situació per fer prevenció, demanant la col·laboració dels joves perquè així sigui.

Seguiment del cas i les seves repercussions

Si la detecció d'una conducta de risc i la seva intervenció ha requerit que l'activitat esportiva del grup hagi canviat, l'educador esportiu ha de procurar que els objectius del programa es continuïn complint, i que l'activitat continua essent lúdica, saludable i educativa.



Com fomentar els factors protectors a través de l'activitat física?

Quins són els factors protectors?

Són aquelles característiques individuals, condicions d'una situació o contextos ambientals que redueixen la probabilitat de desenvolupar conductes de risc i potencien la probabilitat de dur a terme conductes protectores de la salut

...Alguns exemples

INDIVIDUALS

- Autonomia i sentit de la responsabilitat
- Autoestima i seguretat en un mateix
- Capacitat crítica i de presa de decisions i habilitats per a la resolució de conflictes
- Tolerància a la frustració
- Hàbits i actituds saludables
- Comunicació i habilitats socials
- Satisfactòria ocupació del lleure i diversificació d'interessos
- Resiliència

EN RELACIÓ AMB EL GRUP

- Resistència a la pressió dels iguals

- Associació amb iguals que estan implicats en activitats escolars, del lleure, esportives, culturals...

A LA FAMÍLIA

- Vincles emocionals sòlids i estil educatiu consistent
- Xarxa familiar (o adults de referència) que proporcionin suport

A L'ESCOLA

- Clima escolar positiu
- Oportunitats per a l'afecció escolar

A LA COMUNITAT

- Xarxes socials i sistemes de recolzament dins de la comunitat
- Oportunitats per a participar com a membre actiu de la comunitat



Per saber-ne més...

Autonomia i sentit de la responsabilitat

Capacitat per a gestionar la pròpia vida: ser capaç de prendre les decisions que tenen a veure amb un mateix sense dependre d'altres persones, fer-se responsable de les conseqüències de la pròpia actuació, conèixer els propis límits de l'autonomia i saber demanar i oferir ajuda quan calgui.

Autoestima i seguretat en un mateix

Valor personal que cada individu es dona a si mateix tenint en compte diferents aspectes: imatge física, capacitat intel·lectual, èxit acadèmic, relacions socials, etc. L'autoestima s'estableix bàsicament per comparació amb criteris externs (com crec que em valoren els altres?) i amb criteris interns o propis (com em valoro a mi mateix/a?).

La seguretat en un mateix es fonamenta en el sentit d'autoconfiança, d'autoestima, i d'autoeficàcia. És a dir, una persona se sent segura quan pensa que és capaç de fer el què es proposa i té confiança en les seves capacitats. En canvi, es perd la seguretat en un mateix quan hi ha un sentiment d'incompetència personal i de poc valor en comparació amb els altres.

Capacitat crítica, capacitat per prendre decisions i habilitats per a la resolució de conflictes

Valorar les situacions, analitzar els factors que les condicionen, i sopesar els pros i els contres de manera raonada. Aquesta capacitat fa que es puguin prendre decisions per un mateix amb criteri propi, sense acceptar passivament allò que es proposa des de fora. L'habilitat per a resoldre conflictes està lligada a que la persona assumeixi les conseqüències negatives de les seves accions i sigui capaç d'arribar a acords amb els implicats per prevenir conflictes en el futur.

Tolerància a la frustració

Es refereix a la capacitat d'acceptar els fracassos i els propis límits. Això vol dir reconèixer que hi ha moltes coses de nosaltres mateixos i del nostre entorn que són diferents de com ens agradaria que fossin, i situacions en què no podem aconseguir allò que voldríem en el moment que ho voldríem. Tot això pot suposar sentiments de frustració i ràbia interna, però que l'individu ha d'aprendre a acceptar i tolerar.

Hàbits i actituds saludables

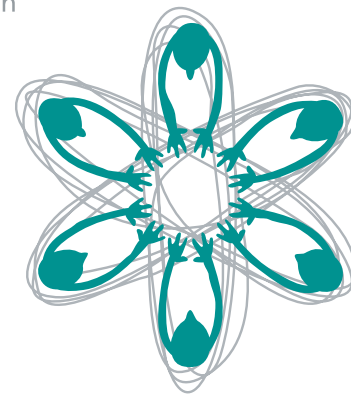
Formes de comportar-se i d'actuar adaptatives que ajuden a interactuar amb l'entorn preservant la salut.

Comunicació i habilitats socials

Conjunt d'estratègies que la persona aprèn al llarg de la seva vida, i que li permeten relacionar-se amb els altres de manera positiva i satisfactòria. Algunes d'aquestes habilitats són: la capacitat per a iniciar i mantenir una conversa, saber defensar els propis criteris, dir que "no" quan un ho creu necessari (assertivitat), fer respectar els propis drets, saber demanar favors, saber comunicar-se amb persones de l'altre sexe, etc.

Satisfactòria ocupació del lleure i diversificació d'interessos

Suposa que la persona faci activitats d'oci enriquidores. La diversificació d'interessos implica aprendre diferents maneres de divertir-se i motivar-se. Això permet tenir alternatives en cas que una d'aquestes maneres deixi d'agradar.



Resiliència

Capacitat de recuperació i de sortir reforçat d'una situació negativa. Alguns factors que incideixen en aquesta capacitat són: acceptació incondicional del jove per almenys una persona significativa del seu entorn; bona autoestima i concepció positiva d'un mateix; capacitat per donar un significat, sentit o coherència a la vida; aptituds socials i habilitats per a la resolució de conflictes i problemes; sentit de l'humor, o un clima on es pugui desenvolupar.

Resistència a la pressió dels iguals

Capacitat per a prendre les decisions seguint un criteri personal i sense veure's forçat pel grup.

Associació amb iguals que estan implicats amb activitats escolars, lleure, esportives, culturals...

Pertànyer a més d'un grup social amb el que un es senti identificat i implicat.

Vincles afectius sòlids i estil educatiu consistent

Vincle específic i especial que es dona entre els pares (o cuidadors principals) i el nen. Una relació sòlida s'associa a una alta probabilitat de crear relacions saludables amb els altres, mentre que un vincle pobre sembla estar relacionat amb problemes emocionals i conductuals al llarg de la vida.

Rebre un estil educatiu consistent suposa haver estat educat amb uns límits clars i precisos, amb coherència entre les pautes educatives i les sancions i premis, normes clares per guiar el comportament, i un model de valors i criteris a partir del qual es puguin crear els propis i adquirir un sentit clar d'allò que està bé i d'allò que no està bé.

Xarxa familiar (o adults de referència) de suport

Relacions familiars caracteritzades pel respecte, l'acceptació i la preocupació pels altres membres del grup.

Clima escolar positiu

Entorn social empàtic, promotor del desenvolupament d'aprenentatges significatius i de l'adquisició d'actituds i valors que donin confiança i seguretat a l'alumnat, tracte igualitari, de respecte mutu i actuació des de la reflexió i el diàleg més que des de la sanció i la prohibició.

Oportunitats per a l'afecció escolar

El fet que tota la comunitat educativa se senti a gust a l'escola i que el clima que es respiri sigui positiu, afavoreix el sentiment de pertànyer a aquesta comunitat i incrementa les ganes dels alumnes a participar i a implicar-se en les activitats proposades pel centre.

Xarxes socials, sistemes de recolzament dins de la comunitat i oportunitats per a participar-ne com a membre actiu

Les persones que se senten vinculades a la societat o a algun grup dins de la comunitat senten que formen part d'un projecte comú. La participació en activitats socials augmenta la percepció de recolzament que té la persona i augmenta la sensació de seguretat. Per establir uns bons lligams socials es necessita tenir l'oportunitat de formar part activa d'un grup.

Com fomentar els factors protectors a través de l'activitat física?

Els punts següents pretenen ser una guia que cal adaptar a les característiques de cada activitat i a la manera de treballar de cada educador. Per tant, no han de ser considerats com a quelcom rígid i inflexible, sinó com un conjunt d'idees que permetin orientar als educadors.

AUTONOMIA I RESPONSABILITAT

- Motivar perquè els joves **prenguin les decisions** que els afecten.
- Proposar-los algunes opcions o **variants diferents de l'exercici perquè puguin escollir**, augmentant d'aquesta manera el compromís en la seva realització.
- **No guiar totalment el seu treball**, sinó limitar-se a supervisar-lo.
- **Reforçar** les seves conductes i manifestacions d'autonomia.
- Encarregar-los, de tant en tant, **tasques obertes** que requereixin d'improvisació i de treball creatiu per a poder-les resoldre.

FOMENTAR L'AUTOESTIMA I SEGURETAT EN UN MATEIX

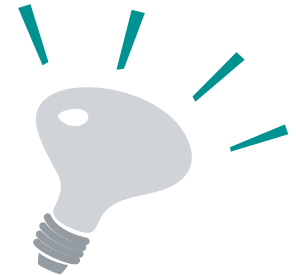
- Proposar **diferents nivells de dificultat** en la resolució d'un mateix exercici per tal que tots el puguin resoldre satisfactòriament segons les seves possibilitats.
- **Reforçar els encerts** durant l'activitat encara que siguin petits.



- Ajudar a percebre que **els errors comesos són positius** per millorar.
- Encarregar-los **exercicis que sabem que són capaços de realitzar** perquè siguin gratificants i els motivin.
- Atorgar **responsabilitats clares** dins dels grups per facilitar el seu compliment.
- Fer **elogis ajustats a la realitat** i no ambigus.
- Reforçar sobretot als que veiem més cohibits o amb menys habilitats.
- Mostrar **interès per altres inquietuds i preferències**, per fer-los sentir una mica més protagonistes.
- Valorar, si és adequat, altres aptituds no físico-esportives, per exemple: habilitats socials, creativitat, autonomia, habilitats artístiques, etc.
- Acceptar el seu nivell esportiu **evitant les comparacions** amb els seus companys/es.
- Davant els errors, ajudar-los a que ells mateixos analitzin què poden fer per **intentar superar-se i valorar el progressos** observats.
- Quan un noi o una noia actuï de forma inadequada, **rebutjar el seu comportament, mai a ells com a persona**.

CAPACITAT CRÍTICA, CAPACITAT PER PRENDRE DECISIONS I HABILITAT PER LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

- **Demandar-los l'opinió** en assumptes que puguin emetre judicis.
- **Fomentar que s'escoltin** entre ells.
- Deixar **espais per a què intervinguin**, creant un clima de confiança on els joves se sentin còmodes per expressar les seves idees, garantint un clima sense censura.
- **Promoure que es pronunciïn** sobre el discurs del monitor si es considera adequat generar debat.



- **Reforçar les seves manifestacions crítiques** quan aquestes siguin raonades i no gratuïtes.
- Atorgar-los petites responsabilitats perquè hagin de prendre alguna decisió, i no es limitin a complir ordres durant les activitats programades. Quan sorgeixin conflictes, fer-los **analitzar les causes i ajudar-los a trobar solució**.
- Fomentar actituds dirigides a **acceptar els problemes** en lloc d'ignorar-los.

FOMENTAR LA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ

- Ajudar a **relativitzar els errors** comesos durant l'activitat sense ignorar-los.
- Ensenyar-los a assumir els seus **errors** fent-los veure que són **necessaris per millorar**.
- Fomentar **l'esforç per obtenir beneficis en el futur**, sobretot els vinculats a l'exercici en concret, l'activitat en sí, o la salut en general.
- **Fer que respectin les normes i els acords**, sense cedir a cap pressió, ja que és necessari que aprenguin a transigir.
- Fer-los veure que **el què no surt bé no és per sempre** i que amb esforç es pot millorar.

FOMENTAR HÀBITS I ACTITUDS SALUDABLES

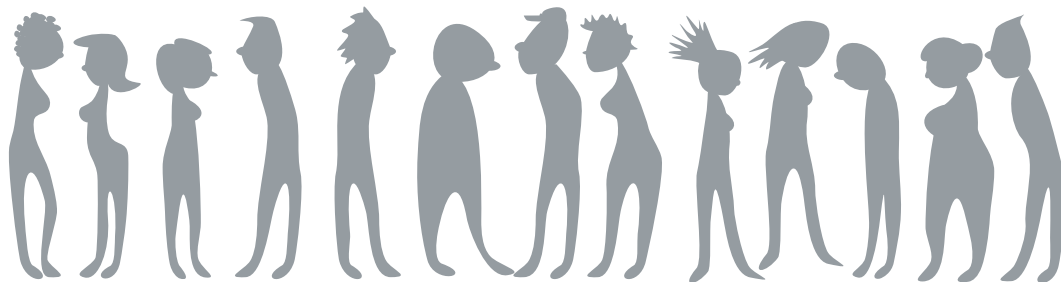
- Donar a conèixer **informació bàsica i necessària per a la pràctica esportiva** (beneficis per la salut, tipus d'exercici aeròbic o anaeròbic, realitzar estiraments, hidratar-se, prevenir de les conseqüències de l'abús d'exercici...).
- Donar a conèixer **informació bàsica sobre l'alimentació saludable**.
- Promoure **hàbits higiènics** saludables.
- Mostrar **entusiasme per la tasca** que s'està fent, i saber-ho transmetre.
- **Valorar sempre l'esforç** i la feina ben feta.



- Procurar que no valorin únicament el present sinó també el futur, proposar tasques que produeixin resultats amb el pas del temps, i fer-los adonar del seu benefici.
- Explicar quan sigui oportú els **beneficis en la vida quotidiana** de les activitats que es realitzen.

FOMENTAR I FACILITAR LA COMUNICACIÓ

- Plantejar-los activitats en **grups petits o per parelles**.
- Fomentar que **es coordinin** entre ells.
- Ser **positius** en els missatges.
- Ser **cooperador al negociar com realitzar una activitat**, i no centrar-se en els errors dels joves.
- **Facilitar que s'expressin** sense criticar les seves propostes.
- Ser **obert amb les preguntes**, utilitzar preguntes on la resposta no sigui el sí o el no.
- Fomentar l'**empatia** essent-ne un exemple com a monitor. Ajudar-los a saber posar-se en el lloc de l'altre quan calgui.
- **Donar valor a que algun jove vulgui transmetre una idea**, i ajudar-lo si no s'acaba d'expressar amb prou claredat.



FOMENTAR LES HABILITATS SOCIALS

- Potenciar la participació de tots i **fomentar la comunicació** entre ells durant les activitats.
- Fomentar el **treball en grups** i estimular la seva capacitat de consens i d'organització .
- **Variar els criteris d'agrupació** de manera que els petits grups de treball no siguin sempre els mateixos.
- Procurar que els nois **facin explícitament les paus** si hi ha hagut un conflicte.
- Provocar la creació de grups de treball situacions en les activitats on els nois necessitin la intervenció de les noies i a la inversa.

FOMENTAR LA SATISFACTÒRIA OCUPACIÓ DEL TEMPS DE LLEURE I LA DIVERSIFICACIÓ D'INTERESSOS

- **Interessar-se per les seves aficions**, els seus amics i les seves activitats.
- Fomentar la participació dels nois/es en **diferents activitats d'ocupació del lleure** saludables i amb **diferents grups d'amics**, o a d'altres instal·lacions o pràctiques esportives.
- Parlar de les **diferents maneres de passar-s'ho bé**.
- Fomentar que no dediquin tot el temps de lleure a una sola activitat.

FOMENTAR LA RESISTÈNCIA A LA PRESSIÓ DELS IGUALS

- Fomentar i **reforçar l'autoestima, l'autonomia, la capacitat crítica i la presa de decisions**.
- **Fomentar l'assertivitat**, sobretot quan s'observi que s'estan vulnerant els drets d'algun jove.
- **Reforçar les decisions autònomes** i responsables, sense la influència dels amics o les modes.

FOMENTAR L'ASSOCIACIÓ AMB ELS IGUALS

- Fomentar que el grup estigui unit, però que també mantingui la seva **heterogeneïtat**.
- Si es coneix que l'entorn dels joves és perjudicial, donar valor al que ells estan fent dins de les activitats esportives de la instal·lació com a activitat que afavoreix el seu benestar.

FOMENTAR L'ESTIL EDUCATIU CONSISTENT

- Adoptar un **model d'actuació estable i sòlid**, és a dir, que sempre es premii o es castigui de forma similar davant conductes de la mateixa mena.
- Ser **justos i transparents** amb els reforçaments positius i negatius.
- Procurar que hi hagi una **coherència** entre allò que es diu i allò que es fa.
- **Exposar clarament les normes i els raonaments** pels quals es fan les coses.

FOMENTAR UNA XARXA ADULTA DE SUPORT

- **Afavorir el diàleg, l'escolta i la comunicació amb els familiars i adults**, essent-ne l'educador un exemple.
- Oferir alternatives, activitats i estils de vida saludables amb referents adults si s'observa que el jove no disposa d'adults de referència.
- Evitar comparacions entre els joves realitzant comentaris respecte les seves famílies, o valorar i opinar sobre el seu entorn immediat.

FOMENTAR UN CLIMA INSTITUCIONAL POSITIU

- Fomentar la **cooperació i la solidaritat**.
- Realitzar un **tracte igualitari** per a tots els alumnes.
- Fomentar una concepció positiva sobre **vincles positius entre els joves i l'escola, la família i la comunitat**.

FOMENTAR LES XARXES SOCIALS I LA PARTICIPACIÓ ACTIVA

- Estimular la participació dels nois/es en iniciatives del centre.
- **Animar-los a que facin propostes** i donin la seva opinió.
- **Donar importància a les seves relacions** amb altres persones d'escoles o entitats diferents.
- Estimular la directiva del centre per tal que escolti les propostes dels joves.



Fonts d'informació recomanades

Webs sobre salut:

<http://parlem.aspb.cat> - Informació i assessorament per a famílies sobre drogues

<http://www.elalcoholytu.org> - Informació i assessorament sobre alcohol

<http://www.xkpts.com> - Informació sobre els efectes i conseqüències del consum de cànnabis i promoció d'habilitats per refusar el consum

<http://www.elpep.info> - Informació i respostes sobre drogues, sexualitat o pantalles

<http://www.laclara.info> - Informació i respostes sobre drogues i sexualitat

<http://www.drogasycerebro.com> - Informació sobre la relació entre les drogues i cervell

<http://www.centrejove.org> - Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat

<http://www.sexoconseso.com> - Informació sexual per a joves

<http://www.bcn.cat/joventut> - Ajuntament de Barcelona, joves

<http://www.jove.cat> - Generalitat de Catalunya, joves

<http://www.gencat.cat/salut> - Generalitat de Catalunya, salut

<http://www.msps.es> - Ministerio de Sanidad y Política Social

<http://www.pnsd.msc.es> - Plan Nacional sobre Drogas de España

<http://www.emcdda.eu.int> - Observatori Europeu de les Drogues i les Toxicomanies

<http://www.ieanet.com> - Instituto para el Estudio de las Adicciones

<http://www.fad.es> - Fundación de Ayuda a la Drogadicción



Recursos de derivació:

Servei d'Orientació de Drogues: **93 237 87 56**

Telèfon Línia Verda: **900 900 540**

Sanitat Respon: **902 111 444**

Urgències mèdiques: **061**

Urgències socials: **900 70 30 30**

Emergències (general): **112**

Referències

1. Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote equity in health. Copenhagen: World Health Organisation; 1991.
2. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Llibre blanc de la prevenció a Catalunya: consum de drogues i problemes associats. Barcelona: 2008.
3. Becoña Iglesias E. Bases científicas de la prevenció de las drogodependencias. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio del Interior; 2002.
4. Brugal MT. (coord.). Pla d'Acció sobre Drogues de Barcelona 2009-12. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2009 [En línia. Data de consulta: maig 2010].
Disponible a: http://www.aspb.es/quefem/docs/Pla_drogues_2009_12.pdf
5. PlajoveBCN 2006-10. [En línia. Data de consulta: maig 2010]
Disponible a: <http://w3.bcn.es/fitxers/ajuntament/plajovebcnes.313.pdf>
6. Institut Barcelona Esports, Agència de Salut Pública de Barcelona i Consorci Sanitari de Barcelona. Pla Barcelona d'Activitat Física i Salut. Barcelona; 2009 [En línia. Data de consulta: maig 2010]
Disponible a: <http://w3.bcn.es/fitxers/ciutatvella/20100429consellsalutdoc.975.pdf>
7. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Actuacions preventives a l'adolescència. Guia per a l'atenció primària de salut. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Salut; 2004.

Edita:

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència de
Salut Pública**

Finançat per:



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE POLÍTICA SOCIAL
Y CONSUMO

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS