
¿Porqué nuestros hijos adolescentes se vuelven inactivos?

¿Porqué nuestros hijos se vuelven inactivos? ¿Qué podemos hacer los padres y las madres?

Los intereses cambian con la edad

En la infancia les gusta jugar y emplean en ello la mayor parte de su tiempo. Una gran parte de sus juegos implican movimiento. Cuando llegan a la adolescencia pierden el interés por jugar y aparecen otras alternativas de tiempo libre. Podemos ayudar a que la práctica de actividades físicas siga estando entre sus intereses.

La oferta de actividades físicas y deportivas deja de responder a sus intereses

Al principio viven la práctica de actividades físicas y deportivas como un juego. Después es bastante habitual que quieran ganar o se propongan metas poco realistas. Si esto es así, cuando perciben que difícilmente conseguirán las metas que se proponen, la actividad deja de tener sentido. Por lo que emplean su tiempo libre en otras cosas. Enséñales qué practicar actividades físicas y deporte es ante todo una forma excelente de ocupar el tiempo libre, disfrutar, encontrarse bien, hacer nuevas amistades y mejorar la salud. Enséñales que no siempre se puede ganar o ser campeones, pero que ser personas activas es muy importante.

Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre

La adolescencia es la aproximación al mundo de los adultos. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban vedadas o no despertaban su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse se dan conductas poco saludables (beber alcohol, fumar, traspasar). 3 Existen fuertes presiones sociales y culturales que promueven determinados usos del tiempo libre. Los padres y las madres, tenemos un papel importante que jugar. Intentemos mostrarles que hay alternativas mejores. Aunque parezca que no nos hacen caso, ellos valoran nuestra opinión. Si no les contamos nada, no se lo plantearán.

Aparecen conflictos de tiempo

A menudo al crecer la exigencia escolar aumenta. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además, en la adolescencia, quieren disponer de tiempo para estar con sus iguales y comienzan las relaciones entre

chicos y chicas. 4 Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesita es organizarlo. Ayudémosles a organizar su horario. Debemos implicarnos en lo que hacen en su tiempo libre, aunque nos parezcan mayores. Hay que ayudarles a encontrar tiempo para seguir practicando alguna actividad física.

Las familias pierden influencia mientras que los iguales tienen más importancia

Lo que hagan en el tiempo libre dependerá de lo que haga su grupo de iguales. Si les hemos enseñado y hemos practicado un estilo de vida activo, es probable que se mantenga así en su vida diaria.

Hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente en que dejen de realizar actividad física

A menudo no se les inscribe en actividades físicas y deportivas extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. En ocasiones, no muestran ningún interés por la actividad física que realizan sus hijos, y aún menos por la que realizan sus hijas. La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. La actividad física es necesaria para la salud y además mejora el rendimiento intelectual.

Existe poca valoración social de la actividad física

No hay una consciencia social que transmita el mensaje de que la práctica de la actividad física sea sana e importante. El problema se agrava en el caso de las niñas, pues las mujeres tienen estilos de vida menos activos que los hombres. Si somos activos, somos sin duda un excelente modelo de referencia a imitar. Si no somos activos demostremos que nos importa que lo sean.

{mos_ri}