

BLOG

Activitat física i nutrició als centres educatius

Com evitar idees i creences que impacten en el benestar emocional dels adolescents



ESTELA VALDIVIA PRIETO

Mestra especialista en pedagogia terapèutica de la Unitat Funcional Integrada de Trastorns de la Conducta Alimentària. Àrea de Salut Mental

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona



EVA FERRER VIDAL-BARRAQUER

Metgessa especialista en medicina de l'esport

Unitat Medicina de l'Esport



Instituts i escoles treballen de forma més o menys explícita, al llarg de les diferents etapes educatives, l'activitat física i la nutrició per a la **promoció d'hàbits saludables**. Tot i que és quelcom que transfereix a totes les esferes de la vida, i que en els centres educatius es tracta forma transversal, alguns àmbits com els de l'educació física, les ciències naturals o la biologia

s'enfronten al repte de tractar aquestes qüestions de forma directa.



La societat de la que formem part envia missatges molt confosos en relació al benestar i els hàbits associats.

Justament per això, en aquest com en d'altres temes, és molt important el missatge que es transmet des dels espais educatius. La salut ha de treballar-se de forma prudent i des d'una mirada integral i respectuosa.

L'experiència ens porta identificar com, sovint, amb l'objectiu de reduir els possibles riscos que poden suposar els hàbits de vida sedentaris o una alimentació poc saludable, **es traslladen a infants i adolescents, idees, creences i coneixements que poden suposar un augment molt significatiu del malestar emocional.**

Això implica, de forma clara, un important risc per a la salut i el benestar de l'alumnat i un desencadenant o reforçador d'hàbits molt poc saludables; justament tot el contrari de l'objectiu inicial: promoure hàbits d'activitat física i alimentació que incideixin positivament en la salut i el benestar d'infants i joves. I és que la línia entre allò que ens protegeix i allò que ens oprimeix, pot ser molt difosa.

Des de la responsabilitat que tenim com a docents respecte el nostre alumnat i el compromís que adoptem en relació a la promoció d'uns hàbits de vida saludables pel seu benestar, es requereix dur a terme un acurat procés de reflexió. L'entorn en el que vivim tant les persones adultes com les joves i els infants, reforça un imaginari on el cos gras és vist com a sinònim de malaltia, vagància, pocatraça, inactivitat o golafreria, basant-se en una sèrie de prejudicis en relació els hàbits i la salut de les persones grasses.



Des d'aquest dibuix complex i dolorós, on salut, bellesa i acceptació s'entrellacen, l'alumnat queda exposat davant de dos possibles escenaris: rebutjar el propi cos o viure amb por de que el teu cos canvi i esdevingui aquell socialment rebutjat. Tots dos escenaris augmenten el malestar i per tant, ens allunyen de l'objectiu principal: dotar a l'alumnat d'estratègies i coneixements per la promoció de la seva salut i benestar.

Per tal que el centre educatiu contraresti tots aquests missatges fonamentats en **prejudicis i estereotips**, especialment des d'aquells àmbits on es treballa directament la nutrició i l'activitat física, és importantíssim revisar si la nostra pràctica educativa respon als següents indicadors:

DESCENTRALITZAR EL PES COM A TERMÒMETRE O INDICADOR DE SALUT

L'objectiu de la comunitat educativa no és vetllar per la primor dels cossos de l'alumnat sinó pel seu desenvolupament personal i educatiu. Tenint en compte això, prenem el compromís de promoure hàbits que vetllin per la salut de la canalla ja que sabem que és imprescindible pel seu òptim creixement. Les amistats, les relacions sexo-afectives, les ganes d'aprendre, la construcció de projectes de futur, la il·lusió per les activitats desenvolupades en el dia a dia, l'interès per descobrir coses noves, el sentiment de pertinença, etc. són indicadors de salut en els que sí podem incidir com a docents i que poden donar-nos informació rellevant sobre com està el nostre alumnat.

DESCONSTRUIR LA IDEA QUE L'OBJECTIU FINAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA ÉS ESCULPIR EL COS O PERDRE PES

Són moltíssims els beneficis de la pràctica d'activitat física. Des de la millora del funcionament de l'organisme fins a l'aprenentatge, passant pel descans, l'estat d'ànim, l'autocura i les relacions socials, per exemple. Dur a terme activitats des d'enfocs que posin en valor i en el centre aquests beneficis, situa l'activitat física com a pràctica universal i recomanable per a absolutament totes les persones, independentment de les seves característiques físiques, psíquiques i emocionals.

Generar espais d'activitat física diversos facilita que ningú se senti exclòs de participar d'aquesta pràctica tan beneficiosa i trencar amb la idea que és un àmbit on només poden tenir èxit, destacar i gaudir les persones amb cossos normatius (que han de vetllar per mantenir) i on la resta de corporalitats participen en els marges des del càstig, l'obligatorietat o la persecució d'un canvi de cos.

PRESENTAR L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE MÉS ENLLÀ DE LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

Menjar amb temps i tranquil·litat, reconèixer i respectar les sensacions de sacietat, gana i set o mastegar bé els aliments són aspectes importants per considerar que els hàbits alimentaris d'una persona son saludables. També ho és menjar sense culpa i vergonya o amb l'objectiu estètic de modificar la pròpia corporalitat. Treballar la creació o anàlisi de menús en funció a la piràmide alimentària i l'aportació calòrica dels diferents aliments no garanteix la promoció i adquisició d'uns hàbits alimentaris saludables. És important defugir d'activitats que promoguin el control sobre la modulació del pes, les calories ingerides i cremades, i la classificació dels aliments únicament tenint en compte el seu valor nutricional. Aquestes accions poden convidar a entendre que la finalitat última d'una alimentació saludable és no tenir un cos gras i també poden ser la porta d'entrada a l'adquisició de comportaments molt poc saludables.

EVITAR ACTIVITATS QUE EXPOSIN A L'ALUMNAT A COMPARTIR DADES ÍNTIMES O SUSCEPTIBLES DE JUDICI

És necessari tenir present el context social en el que vivim i les pressions i violències a les que el nostre alumnat és sensible. Exposar la canalla a compartir dades personals com el pes, l'alimentació o les seves rutines fora del centre educatiu, pot donar peu a comparacions, discriminacions o assenyalaments, que reforcen prejudicis i creences i que escapen del control del professorat i per descomptat, de l'objectiu de revisió i millora dels propis hàbits de salut.

REPRESENTAR ELS HÀBITS SALUDABLES EN LES DIVERSITATS CORPORALS

El més habitual és trobar imatges de persones primes gaudint de

la pràctica esportiva i de la ingesta d'aliments. També ho és veure persones grasses assegurades, patint amb la pràctica d'activitat física o menjant de forma poc saludable. És important trencar amb aquests prejudicis i presentar a l'alumnat l'ampli espectre de corporalitats practicant esport, esforçant-se i gaudint de l'activitat física i menjant saludablement. La representació positiva de tots els cossos en aquests àmbits apel·la a totes les persones i promou la salut de d'una vinculació responsable i respectuosa amb l'activitat física i l'alimentació com a hàbits de vida que beneficien a tothom.

La salut és un concepte molt ampli i amb múltiples matisos. Des dels centres educatius, especialment des de les matèries d'educació física, ciències naturals i biologia, el professorat té l'oportunitat de traslladar a l'alumnat que la salut no té una forma única.

He après alguna cosa amb aquest contingut

- ☐ Sí
- ☐ No

Següent >