


L'explorador reprimit
Jaume Funes

Fer estudis o saber preguntar?

Deia a l'anterior columna que, si volem conèixer de manera útil què passa a les vides adolescents, convé saber conjugar cinc verbs: mirar, veure, observar, escoltar i preguntar. Aquest últim va quedar pendent d'explicació, tot i advertir que potser era el més difícil de practicar. Freqüentment, els psicòlegs diem als pares que han de parlar amb els seus fills. Tutors i tutores demanen saber com es fa una entrevista amb adolescents. Metges i infermeres no acaben de trobar la forma d'omplir els protocols previstos. El problema és que, si es vol obtenir alguna informació útil, no val qualsevol forma de preguntar.

Per això recordem als pares que cal practicar primer els altres quatre verbs i parlar i preguntar en el moment oportú, habitualment el més inoportú per nosaltres. No es tracta d'agendes sinó d'aprofitar quan semblen disposats a dir quelcom. L'hora de tutoria individual és sovint una trobada de despatx en què, pocs minuts després de començar, no se sap què preguntar i acumulem tot un repertori de monosíl·labs com a resposta. Així, posem en relleu que cal aprofitar els intersticis, els temps perduts, la relació quotidiana de final de classe, de passadissos, d'excursions.

Saber realment què contesten

Quan apareixen per les consultes obtenim respostes inevitables. El problema és atribuir-hi valor, saber el significat del que contesten. Respondre que beuen només alguna cervesa no és equivalent a bevedor moderat o incipient. Pot haver begut globalment poc però tot en una tarda. Hem d'omplir la història clínica a partir del que coneix una infermera a l'escola parlant amb ells i el seu grup.

En tots els casos, quan hem de preguntar, cal seguir unes regles. En destacaré algunes. D'entrada, hem d'esperar el moment. El que ens diu el fill quan arriba tard és la *moto* que ha inventat en el camí a casa. L'endemà, quan ja pensi que tot està oblidat, la informació facilitada serà més vàlida. Si volem saber, a més d'interrogar, hem d'explicar les nostres preocupacions. Responen més quan es dediquen a tranquil·litzar-nos, quan senten que compartim informació. A vegades es tracta de deduir. No cal preguntar si fumen porros. N'hi ha prou preguntant què fan els seus amics. No hi ha una llista predeterminada de preguntes. Cal ordenar interrogants a partir de l'observació prèvia. L'adolescència també té les seves claus interrogatives.

Jaume Funes és psicòleg, educador i periodista



Fer esport,

Només un **30%** dels adolescents fan esport cada dia, tot i els beneficis que comporta fer exercici. La canalla, a mesura que es fa gran, abandona l'activitat física per culpa de viure en una societat sedentària

XAVIER TEDÓ

FOTO: GETTY IMAGES

La Fundació Thao feia públic la setmana passada una estudi que relata que un 30% dels nens de l'Estat tenen sobrepès, una xifra que els promotors de l'enquesta qualifiquen d'alarmant perquè no para de créixer. Tot i que millorar els hàbits alimentaris és la manera més eficaç de combatre l'excés de pes, també ho és practicar esport. El sedentarisme, però, també ha entrat a les nostres llars amb la televisió, l'ordinador o les videoconsoles com a màxims exponents. Si el 99% dels menors de nou anys fan exercici físic una hora al dia, el temps que recomanen els experts, només un de cada tres en fa quan arriben als quinze anys. Que el 70% de nois de tretze a quinze anys vegin més de dues hores de televisió al dia i que la meitat reconeixin que tenen contacte diari amb els seus amics a través de la xarxa expliquen aquest abandonament. I la inactivitat va associada a malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis, obe-

sitat, colesterol alt i depressions. Maria del Mar Calvo, pediatra i especialista en medicina de l'esport, deixa clar que "és el peix que es mossega la cua, no fer exercici afavoreix que aparegui sobrepès, l'obesitat és un factor de risc cardiovascular i al mateix temps facilita que n'apareguin d'altres, com la hipertensió". La pediatra també remarca els beneficis de fer esport en el vessant mental: "És molt important per al desenvolupament psicològic, millora l'autoestima, promou el treball en equip, ajuda a posar límits, afavoreix la relació entre iguals i fomenta l'esperit de superació". Calvo fa esment alhora dels beneficis que comporta en l'àmbit de les relacions socials: "Afavoreix les relacions, un fet especialment important sobretot en els infants i adolescents que tenen algun problema, perquè pot aju-

No fer exercici afavoreix que aparegui sobrepès i l'obesitat és un factor de risc

dar a millorar la seva integració social".

Enric Llinares, entrenador personal, assenyala que "el nen, des que és petit, té la necessitat de moure's i exercitar-se i hem de ser capaços que aquesta necessitat perduri a mesura que creix". "Saltar, córrer, ballar i qualsevol manifestació d'activitat física l'ajuda a alliberar les tensions del dia a dia i a eliminar el cansament psicològic que comporta l'escolarització", apunta.

Esport i notes

Diversos estudis posen en relleu que els adolescents que més esport practiquen tenen més bon rendiment acadèmic. Llinares afirma taxativament que "l'activitat física millora els resultats dels joves en els tests d'intel·ligència" i en posa com a exemple un estudi realitzat per l'Institut de Neurociències i Fisiologia liderat per la cienti-

