O comportamento sedentario na infancia e adolescencia

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



En comparación con pais, nais, avós e avoas, os nenos e nenas de hoxe en día pasan cada vez máis tempo en contornas que, ademais de **limitar a actividade física**, esixen estar sentados durante longos períodos de tempo. As escolas, os fogares e os espazos públicos, foron (e continúan sendo) deseñados de maneira que minimizan o movemento humano e a actividade muscular.

Estes e outros cambios teñen un dobre efecto no comportamento humano: os nenos e nenas móvense menos e dedican máis tempo a actividades sedentarias como usar o computador, visualizar pantallas, estar sentados, actividades escolares sedentarias, etc.

Os **comportamentos sedentarios** foron considerados como **un problema de saúde pública** porque afectan, negativamente, ao desenvolvemento de nenos e nenas, teñen efectos negativos sobre a súa saúde presente e futura e son altamente prevalentes nas sociedades actuais.

En xeral, o comportamento sedentario refírese a calquera **comportamento** de **vixilia** caracterizado por un **gasto de enerxía moi baixo**, como o que se produce cando os nenos/as están sentados/as, reclinados/as ou deitados/as.

Os pais, nais ou titores xogan un papel de vital importancia na **redución dos tempos sedentarios** dos seus fillos/as. Ao facelo, axudan a sentar unha base importante para a adquisición dun estilo de vida minimamente sedentario**, promovendo** así, un **desenvolvemento normal** e a **saúde** dos

seus fillos/as.

Reducindo o tempo sedentario dos nosos nenos e nenas, estamos contribuíndo a:

- Mellorar a forma física e manter un peso saudable.
- Facilitar un maior desenvolvemento de habilidades sociais.
- Mellorar a aprendizaxe e a atención, o comportamento e o rendemento escolar.
- Mellorar as habilidades da linguaxe.
- Mellorar a autoestima.

Ao non pasar tanto tempo sentados, na casa ou xogando sós con tabletas, consolas ou outras pantallas, teñen máis tempo para divertirse coas súas amigas ou amigos e para aprender novas habilidades.

Recomendacións de sedentarismo e tempo de pantalla para a poboación de 0 a 17 anos:

- **Menores 5 anos**:
  - Minimizar o tempo que pasan sentados o suxeitos en cadeiras cando están espertos a menos dunha hora seguida.
  - **< 2anos**: non se recomenda pasar tempo diante dunha pantalla.
  - **2-4 anos**: o tempo de pantalla debería limitarse a menos dunha hora ao día.
- **Entre os 5 e os 17 anos**:
  - Reducir os períodos sedentarios prolongados e **fomentar o transporte activo** e as actividades ao aire libre.
  - **Limitar** o tempo de uso de **pantallas** con fins recreativos a un máximo de dúas horas ao día.

