

O comportamento sedentario na infancia e adolescencia

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min

En comparación con pais e avós, 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 están sentados, reclinados ou deitados.

Os pais, nais ou titores xogan un papel de vital importancia na redución dos tempos sedentarios dos seus fillos. 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.

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 sedentariosmo 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 despertos a menos dunha hora seguida
 - < 2 anos: 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

Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida
Infancia
Adolescencia
Familia

Alimentación saudable

Actividade física

Prevención de adiccións

Benestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020