

Comportamiento sedentario en la infancia y adolescencia

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



En comparación con padres y abuelos, los niños y niñas de hoy en día pasan cada vez más tiempo en entornos que, además de **limitar la actividad física**, exigen estar sentados durante largos períodos de tiempo. Las escuelas, los hogares y los espacios públicos, fueron (y continúan siendo) diseñados de manera que minimizan el movimiento humano y la actividad muscular.

Los **comportamientos sedentarios** fueron considerados como un **problema de salud pública** porque afectan, negativamente, al desarrollo de niños y niñas, tienen efectos negativos sobre su salud presente y futura y son altamente prevalentes en las sociedades actuales.

Estos y otros cambios, tienen un doble efecto en el comportamiento humano: los niños y niñas se mueven menos y dedican más tiempo a actividades sedentarias, como usar el ordenador, visualizar pantallas, estar sentados, actividades escolares sedentarias, etc.

En general, el comportamiento sedentario se refiere a cualquier **comportamiento** de **vigilia** caracterizado por un **gasto de energía muy bajo** como el que se produce cuando los/as niños/as están sentados/as, reclinados/as o acostados/as.

Reduciendo el tiempo sedentario de nuestros niños y niñas, estamos contribuyendo a:

- Mejorar la forma física y mantener un peso saludable.
- Facilitar un mayor desarrollo de habilidades sociales.

- Mejorar el aprendizaje y la atención, el comportamiento y el rendimiento escolar.
- Mejorar las habilidades del lenguaje.
- Mejorar la autoestima.

Al no pasar tanto tiempo sentados, en la casa o jugando solos con tabletas, consolas u otras pantallas, tienen más tiempo para divertirse con sus amigos o amigas y para aprender nuevas habilidades.

Recomendaciones de sedentarismo y tiempo de pantalla para la población de 0 a 17 años:

- **Menores 5 años:**

- Minimizar el tiempo que pasan sentados en las sillas cuando están despiertos a menos de una hora sucesiva.
- **< 2 años:** no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
- **2-4 años:** el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.

- **Entre los 5 y los 17 años:**

- Reducir los periodos sedentarios prolongados y **fomentar el transporte activo** y las actividades al aire libre.
- **Limitar** el tiempo de uso de **pantallas** con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.

