



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Consells per evitar el sedentarisme en edat infantil

El 43% dels nostres escolars entre 7 i 8 anys tenen sobrepès. Espanya ocupa un dels primers llocs a Europa en casos d'obesitat infantil. Cal també tenir en compte que les persones amb sobrepès tenen un risc d'entre un 30 i un 40% més elevat de tenir un accident cerebrovascular o una malaltia cardíaca.

Els infants de 9 anys passen de mitjana una hora i mitja diària veient la televisió i fins a dues hores durant l'adolescència. A aquest temps cal afegir-hi altres activitats sedentàries cada vegada més esteses, com poden ser l'ús dels videojocs i els xats per internet. Generalment, es dedica quatre o cinc vegades més temps a activitats sedentàries que a la realització d'activitat física. Per aquesta raó, és necessari limitar aquest tipus d'activitats a una hora al dia, com a màxim, i és important que els adults donem exemple reduint el temps que dediquem a les activitats sedentàries.

Alguns dels consells següents poden ajudar a reduir el sedentarisme dels infants: fer regals que estimulin l'activitat física en comptes d'aquells que afavoreixen el sedentarisme; canviar les activitats familiars sedentàries per activitats físiques en família; en nens menors de dos anys, no promoure cap tipus d'activitat sedentària com veure la televisió; no posar una televisió a l'habitació dels nens atès que n'incrementa l'ús; no mirar la televisió durant els àpats; no picar cap tipus de menjar mentre es realitzen activitats sedentàries; fomentar els videojocs que incentiven la realització d'activitat física, i controlar el temps d'ús de videojocs i consoles de joc tenint a la vista el lloc on es duen a terme. D'altra banda, no es recomana l'ús de telèfons mòbils en infants menors de 12 anys i, si en disposen, cal evitar o limitar-ne l'ús a casa.

Recordem que els moments més feliços de la nostra vida mai són davant del televisor, les consoles de joc o d'internet.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
+activa

Garantia

 DOUTBACK
Natural Pharmacy

www.kyrocream.com