



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# Consells per evitar el sedentarisme en edat infantil

El 43% dels nostres escolars entre set i vuit anys tenen sobrepès. Espanya ocupa un dels primers llocs a Europa en prevalença 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 d'una malaltia cardíaca.

Els nens i nenes de nou 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 altres activitats sedentàries cada vegada més esteses, com pot ser l'ús dels videojocs o 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 següents consells poden ajudar a reduir el sedentarisme dels nens i nenes: 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 i nenes atès que n'incrementa el seu 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; l'ús de videojocs i consoles de joc s'ha de realitzar en llocs on es pugui controlar el temps d'ús; no es recomana l'ús de telèfons mòbils en nens i nenes menors de dotze 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  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
*f'activa*



Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)