

programa perseo informa

 **programa
perseo**
¡Come sano y muévete!

Evitar el sedentarismo

Hoy en día, tanto los hábitos diarios como los hábitos de tiempo libre de niños y niñas han cambiado drásticamente. En la era tecnológica, se ha cambiado el juego en la calle o en el parque por la televisión, los videojuegos, el uso del teléfono móvil o de Internet. La consecuencia es que los niños y niñas de hoy gastan mucha menos energía en su tiempo de ocio, lo que a la vez posee efectos perniciosos para su salud. Habitualmente se entiende por **sedentarismo** la realización de *actividades de OCIO, no vinculadas a la jornada escolar, donde no se produce un gasto apreciable de energía y que están frecuentemente vinculadas al uso de instrumentos tecnológicos (TV, ordenador, videoconsolas, etc.)*. Niños y niñas de 9 años pasan de promedio 1 hora y media diaria viendo la televisión, tiempo que se incrementa hasta las 2 horas de media durante la adolescencia. A ese tiempo hay que añadirle otras actividades

S

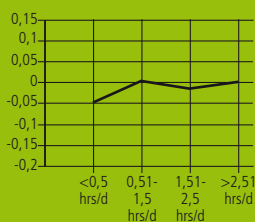
sedentarias cada vez más extendidas como el uso de los videojuegos o el tiempo que se pasa navegando o chateando por Internet. El balance es que durante el tiempo libre se dedica 4 ó 5 veces más tiempo a actividades sedentarias que a la realización de actividades físicas.

sedentarismo y salud

Hoy sabemos que el sedentarismo excesivo puede afectar de forma muy importante al estado de salud de niños y niñas. Así el empleo excesivo de tiempo dedicado a actividades de ocio sedentarias se relaciona con:

- ✓ En incremento de la obesidad y sobrepeso.
- ✓ La disminución de la actividad física realizada.
- ✓ La disminución de la forma física.
- ✓ El incremento de los sentimientos de depresión, la disminución de la satisfacción corporal y la autocompetencia.
- ✓ El incremento de enfermedades cardiovasculares en etapas tempranas de la vida.
- ✓ Disminución del consumo de frutas y vegetales.
- ✓ Incremento del consumo de bebidas azucaradas, dulces, aperitivos salados, y diferentes tipos de comida rápida poco saludable.

Riesgo cardiovascular



Adaptado de Ekelund et al. 2006

Actividades sedentarias

Habitualmente el término de **actividades sedentarias** se suele utilizar en relación a las actividades de **OCIO**, es decir, el tiempo libre "no escolar" de niños y niñas donde no tienen ninguna obligación académica ("deberes"), y por tanto durante el cual pueden decidir qué hacer. No se suele utilizar para referirse a las actividades escolares, como las clases, hacer deberes, estudiar, leer o actividades académicas extraescolares (inglés, informática, etc.). Sin embargo, no debe olvidarse que todo el tiempo que los niños y niñas pasan realizando todas estas actividades, y que conllevan una gran parte de su tiempo diario, se gasta poca energía. Por ello, es muy importante no sumar a todo ese tiempo actividades sedentarias de ocio, que producen poco gasto energético, para no sobrepasar un cierto límite en el que el organismo infantil puede verse seriamente afectado por la falta de actividad física.

Algunos ejemplos de actividades que son consideradas actividades sedentarias de ocio son:



El teléfono móvil o fijo

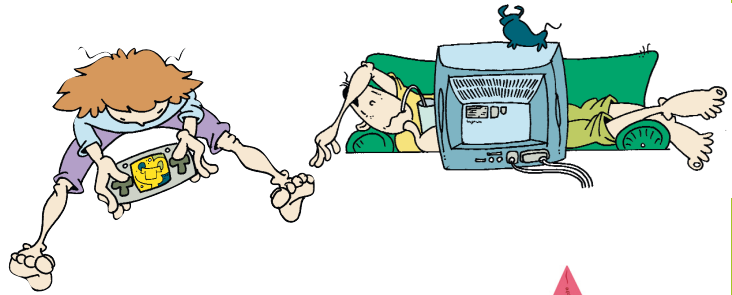


Los videojuegos para el ordenador

El uso del ordenador, Internet

Las videoconsolas, la televisión

Equipos de música portátil



Recomendaciones

Algunas instituciones, a partir de la evidencia científica, han presentado recomendaciones sobre cuánta actividad sedentaria deberían hacer como **máximo** los niños y niñas. La mayoría de estas recomendaciones están de acuerdo en que los niños y niñas no deberían realizar **más de dos horas de actividades sedentarias al día**. Otras recomendaciones hacen referencia a que habría que limitar este tipo de actividades a un máximo de entre una y dos horas al día, siendo más beneficioso para la salud no exceder de una hora al día. Así, algunos países desarrollados han propuesto como objetivo de sus políticas educativas y de salud pública conseguir "incrementar la proporción de jóvenes que entre semana ven la televisión durante menos de dos horas al día".

¿Cuántos días a la semana emplea mi hijo o hija más de dos horas en actividades de ocio sedentarias? (señala con una x)



Pirámide NAOS

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con video juegos pasivos o utilizar el ordenador.

Para que niños y niñas disminuyan el tiempo que dedican a actividades de ocio sedentarias es posible ir reduciendo progresivamente el tiempo que dedican a estas actividades tal y como se propone en el cuadro anexo.

No se debe olvidar que estas recomendaciones incluyen **TODO** tipo de actividades sedentarias. Es conveniente, por tanto, que padres y madres "regulen" el tiempo que niños y niñas pueden pasar diariamente realizándolas para no exceder las recomendaciones. Aquí puede verse un ejemplo para un día entre semana.

Reducción del tiempo de Actividades sedentarias	Actividades sedentarias	Día de clase
Mes 1 30 minutos	Televisión	Máx. 1 hora
Mes 2 45 minutos	Videoconsolas	
Mes 3 60 minutos	Internet	Máx. 1/2 hora
Mes 4 75 minutos	Ordenador	
Mes 5 90 minutos		

Adaptado de Health Canada, 2002.

Dando ejemplo

Padres y madres representan un ESPEJO donde niños y niñas se miran cada día. Ellos deben ser conscientes y **dar ejemplo**. Se ha demostrado que cuando padres y madres tienen hábitos muy sedentarios sus hijos e hijas son también más sedentarios que el resto de los compañeros de su misma edad. Por tanto, si se quiere que niños y niñas tengan hábitos menos sedentarios, los adultos deberían dar ejemplo igualmente reduciendo el tiempo que dedican a este tipo de actividades. Los datos disponibles sitúan a nuestro país en una posición intermedia al valorar el sedentarismo en la población adulta, lo cual indica que no somos uno de los países más sedentarios de Europa, si bien un porcentaje importante de adultos es excesivamente sedentario.

10 consejos...

Algunos de los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el sedentarismo en los niños y niñas:

1. Realizar regalos que estimulen la realización de actividad física en lugar de regalos que favorezcan el sedentarismo.
2. Cambiar actividades familiares sedentarias por actividades físicas en familia.
3. En niños menores de dos años no promover ningún tipo de actividad sedentaria.
4. No colocar una televisión en la habitación de los niños y niñas ya que incrementa su uso.
5. No utilizar la televisión durante el tiempo de comidas.
6. No "picotear" mientras se realizan actividades sedentarias.
7. Tener en cuenta que no todas las videoconsolas y videojuegos son iguales, algunos incentivan la realización de actividad física y otros no.
8. El uso de videojuegos y videoconsolas debe realizarse en sitios donde se pueda controlar el tiempo de uso.
9. El uso de teléfono móvil en niños y niñas menores de 12 años es una cuestión controvertida. En todo caso, si disponen de él, en casa sólo se debería permitir utilizar el teléfono fijo para controlar el tiempo de uso.
10. Tener en cuenta que los momentos más felices de la vida nunca son frente al televisor, la videoconsola o Internet. ¡Piénsalo!



programa
perseo

¡Come sano y muévete!



JUNTA DE ANDALUCÍA



Junta de
Castilla y León



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo