



Consells sobre la pràctica d'exercici físic per a infants i adolescents

Exercici físic per a infants de menys de 5 anys que no caminen

- És molt important tenir en compte les característiques de desenvolupament físic i mental dels preescolars a l'hora de plantejar quin tipus d'activitat física poden fer.
- L'inici de l'activitat física s'ha de reforçar des del naixement, sobretot jocs en terra i activitats a l'aigua, sempre en condicions segures.
- Tots els preescolars han de reduir al mínim el temps que estan sedentaris (ajaguts o asseguts), exceptuant el temps en què dormen.

Beneficis del moviment per als preescolars

- Desenvolupa habilitats motrius importants per al desenvolupament.
- Millora el desenvolupament cognitiu.
- Contribueix a adquirir hàbits saludables.
- Millora el desenvolupament de l'aparell musculoesquelètic.
- Promou l'adquisició d'habilitats socials.

La majoria de l'activitat física a aquesta edat es refereix a estimular el moviment de qualsevol intensitat:

- Temps panxa per avall, és a dir, qualsevol moment del dia en què l'infant estigui panxa per avall, en terra, jugant en terra, rodolant...
- Jugar a agafar, empènyer, llançar objectes que algú li ofereix.
- A partir d'una edat aconsellada, acudir a la piscina amb son pare / sa mare.

Cal minimitzar les conductes sedentàries:

- Reduir a menys d'una hora seguida el temps que passa en seients per a nadons quan està despert.
- Per a infants de menys de 2 anys, es desaconsella que mirin la televisió o que s'entretenguin amb altres dispositius electrònics o que, si de cas, hi dediquin menys d'una hora i només programes seleccionats.

Exercici físic per a infants de menys de 5 anys que caminen

- Els infants en edat preescolar que ja caminen sense ajuda s'han de mantenir actius cada dia almenys tres hores en total. La majoria dels infants d'aquesta edat es mantenen actius entre dues hores i dues hores i mitja; per tant, només s'ha d'assegurar mitja hora o una hora més d'activitat.
- S'ha de minimitzar el temps que l'infant passa assegut o sense activitat durant llargs períodes, exceptuant el temps en què dorm.

Beneficis de mantenir actius els infants almenys tres hores cada dia

- Millora la salut cardiovascular.
- Contribueix a mantenir un pes saludable.
- Millora la salut dels ossos.
- Permet desenvolupar habilitats socials i millora la coordinació.

La major part de l'activitat física en aquesta edat consisteix principalment en el joc actiu sense estructurar o activitats organitzades. Aquest tipus d'activitat física pot incloure el següent:

- Activitats que necessiten la participació dels principals grups musculars (braços, cames, espatles, tronc... desplaçant-se d'un lloc a un altre, per exemple).
- Joc més enèrgic, com ara enfilarse, nedar, colcar en bicicleta...
- Altres activitats físiques, com ara córrer, botar, jugar a encaçar-se...

S'han de minimitzar les conductes sedentàries:

- Reduir a una hora diària el temps que l'infant passa mirant la televisió o pendent d'altres dispositius electrònics. Per a infants de menys de 2 anys, es desaconsella que mirin la televisió o altres dispositius electrònics o que, si de cas, hi dediquin menys d'una hora i només programes seleccionats.
- Reduir el temps que l'infant passa a la cadira de passeig o al cotxet.

Exercici físic per a infants i adolescents (5-18 anys)

- Tots els infants i els adolescents s'haurien de comprometre a fer cada dia almenys una hora d'activitat física d'intensitat entre moderada i vigorosa, tot i que l'ideal seria que fossin unes quantes hores.
- S'hauria de fer almenys tres vegades cada setmana alguna activitat física enèrgica, que inclogui activitats que enforteixin els músculs i la massa òssia.
- Tots els infants i els adolescents haurien de reduir el sedentarisme al mínim.

Beneficis de mantenir actius els infants i els adolescents almenys una hora cada dia

- Millora la salut cardiovascular.
- Contribueix a mantenir un pes saludable.
- Millora la salut dels ossos.
- Augmenta la seguretat en si mateixos.
- Ajuda a desenvolupar noves habilitats socials.

Exemples d'activitat física d'intensitat moderada

Es tracta d'exercicis que fan entrar en calor, fan respirar més fort i obliguen el cor a batejar més de pressa, però es pot mantenir una conversa: colcar amb bicicleta, jugar al parc, passejar amb pas ràpid...

Exemples d'activitat física intensa

Es tracta d'activitats amb fan entrar en calor, fan respirar més fort i obliguen el cor a batejar més de pressa, però costa mantenir una conversa a la vegada: córrer ràpid (atletisme), natació, futbol... S'hi inclouen les activitats físiques que enforteixen la musculatura i els ossos, ja sigui utilitzant el pes del cos o contra alguna resistència: natació lúdica, botar, jugar a la corda, gimnàstica, tennis...

S'han de minimitzar les conductes sedentàries:

- Limitar a un màxim de dues hores cada dia l'ús de dispositius electrònics amb finalitats recreatives.
- Intentar acurçar els períodes de sedentarisme i fomentar el transport actiu i les activitats a l'aire lliure.