
Mou-te!

La revolució de seure menys des de petits

Anna M. Puig Ribera i Joan Rusiñol

ÍNDEX

Per què t'interessa aquest llibre?	9
---	----------

PRIMERA PART. El perill de seure massa

1. Deixar de ser sedentari és fàcil i barat.	15
2. Enganxats al sofà	19
Som físicament actius?	20
Fent esport no n'hi ha prou	21
El risc d'emmalaltir	24
3. Moure's més, seure menys i dormir bé:	
la fórmula de l'èxit.	27
Bellugar-se des del bressol: recomanacions	
per a infants de 0 a 1 any	29
Sense pantalles: recomanacions	
per a infants d'entre 1 i 2 anys	31
Jugar, córrer i saltar: recomanacions	
per a infants d'entre 3 i 4 anys.	32
1 hora diària d'activitat intensa: recomanacions	
per a infants i joves de 5 a 17 anys.	33

4. Seure davant la pantalla	41
Problemes de passar massa temps davant del televisor	43

SEGONA PART. Millorem la salut dels nostres fills

5. L'hora de combatre el sobrepès i l'obesitat	49
Reduïm-los les amenaces	51
Fem que es moguin i tot anirà rodat	53
Caminar també és important	54
6. Com millora la seva salut...	57
...si fan exercici?	57
...si dormen el que toca?	58
...si se'ls regula el temps de pantalla?.	58
7. Una vida saludable també per als més petits	61
La influència de fer exercici físic	62
La influència del temps sedentari	64
La influència de dormir suficientment	65
8. <i>Mens sana in corpore sano</i>	67
Com es pot millorar el rendiment acadèmic?	68
L'autoestima, matèria fràgil	69

TERCERA PART. Comença el canvi

9. Una paraula màgica: substitució	73
10. Com podem saber si la nostra família es mou prou?	77
Quanta activitat física practiquen els nostres fills?	78
Les notes per «aprovar»	89
Eines per descobrir el temps que passen davant de la pantalla	91
Anotar el moviment dels més petits de casa.	94

11. Identificar on hi ha el problema	97
Tinguem un horari a mà.	98
Què podem modificar?	102
Prohibit prohibir!.	103
Factors que condicionen el moviment	
de 0 a 4 anys	104
Factors que condicionen el moviment	
de 5 a 17 anys.	106
12. Estratègies per al canvi: un nou estil de vida	111
Idees per fer bellugar els més menuts.	114
Comptem els passos.	118
Quan caminen més els nens i les nenes?	123
Parc o sofà: les mares i els pares triem	124
Anem a peu (o en bici) a l'escola.	125
Movem-nos en família	129
Renovem els videojocs!	133
Amaguem el comandament a distància.	134
Viatgem en transport públic	137
13. Les mares i els pares som decisius	139
Per saber-ne més	141

Per què t'interessa aquest llibre?

«¿Té cap sentit agafar un taxi per anar al gimnàs a caminar una hora sobre una cinta que no porta enlloc? ¿Té cap sentit beure aigua del Montseny a Segòvia i beure aigua de Segòvia al Montseny i tenir uns camions amunt i avall contaminant i obligant a fer més carreteres?», escrivia en un dels seus articles el periodista Carles Capdevila. Es titulava: «Mirar que el que fem tingui sentit». Massa sovint anem amunt i avall, atabalats, sense aturar-nos ni un moment a reflexionar sobre si aquest comportament respon a alguna lògica racional i si ens juga a favor o en contra. Massa sovint agafem taxis per anar al gimnàs.

Una de les conseqüències d'aquest estil de vida al qual està sotmès gairebé tothom, com si fos una tempesta urbana invisible que se'ns endú tan bon punt obrim la porta de casa al matí, és que hem deixat aparcat el moviment. És un contrasentit: anem tot el dia de bòlit però hem reduït a la mínima expressió l'exercici físic en la nostra vida quotidiana, l'hem expulsat de les accions petites i constants que conformen la nostra ru-

tina diària. Hi ha qui intenta compensar-ho corrent maratons o jugant esgotadors partits de pàdel els dissabtes... mentre agafa el cotxe el diumenge per anar a comprar el pa i el diari uns quants carrers més enllà. Ens hem oblidat de moure'ns! Pujar escales, passejar, jugar. La tecnologia ens ho posa fàcil i nosaltres ens hi hem recolzat massa, hem creat una societat que es passa el dia asseguda, que posa en risc la seva salut col·lectiva.

Aquest menyspreu pel moviment quotidià –aquí no parlem de suar la samarreta en una bicicleta estàtica– té una derivada que hem de tenir en compte: la repercussió en els més joves, en els nens d'avui que seran els adults de demà. El sobrepès i l'obesitat són part del nostre paisatge humà i un problema de salut pública creixent. Malgrat tots els problemes existents, vivim en un món molt còmode, que fa mans i mànigues per limitar els esforços que han de fer els seus habitants, com a mínim en les societats desenvolupades i, de forma especial, en les grans ciutats. Tenim cotxes per anar a tot arreu, escales mecàniques, robots que ens fan el dinar i d'altres que ens escombren la casa, fins disposem d'internet per fer la compra i estalviar-nos caminar pels passadissos del supermercat. És un món cada vegada més fàcil però del qual, curiosament, ens hem de defensar si no volem emmalaltir.

Per això aquest llibre té dos objectius. El primer, proporcionar-te una fotografia de com distribueixen el seu temps els infants i els adolescents, per prendre consciència de quin és el patró adient per fer créixer nois i noies saludables. La recerca actual posa el focus en la necessitat de trobar un repar-

Per què t'interessa aquest llibre?

timent equilibrat de l'activitat durant les 24 hores del dia. El segon, perfilar estratègies –diverses, múltiples, inacabables– per aconseguir el propòsit de moure'ns més i seure menys. Per obrir portes i finestres al sentit comú i aconseguir que, a poc a poc, el moviment torni a entrar a casa, gairebé sense adonar-nos-en, com una brisa suau de primavera. En el fons, amic lector, amiga lectora, es tracta de tornar a recuperar molts dels hàbits que teníem nosaltres de petits i que hem anat perdent en un món que afortunadament progressa, però hem de corregir-ne les imperfeccions i també protegir-nos dels nous riscos que hi apareixen per l'horitzó.

Tenim a l'abast seguir un model de vida saludable per als nostres fills i filles.

Aquest és el viatge que et proposem!

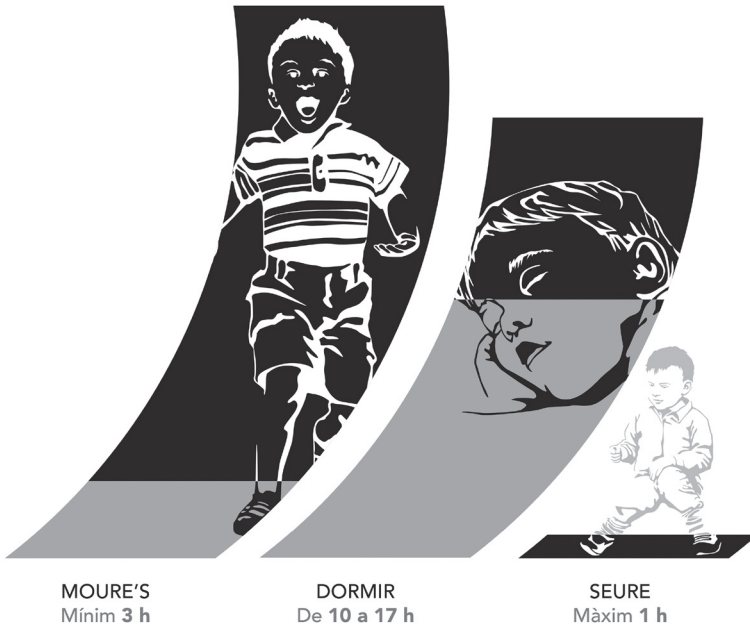
3

Moure's més, seure menys i dormir bé: la fórmula de l'èxit

Massa vegades ens posem a lluitar contra el sobrepès o l'obesitat quan ja tenim el problema a sobre. És a dir, prenem consciència de la situació quan som adults, ja sigui perquè ens molesten aquells quilos de més o bé perquè el metge ens fa una estirada d'orelles quan les dades de les analítiques no acaben de ser prou bones. En aquell moment sabem que ha arribat l'hora de fer un cop de cap. Toca perdre pes, activar-se, fer exercici. Moure's! Però per què esperem tant? Les malalties derivades d'una mala alimentació i del sedentarisme, juntament amb altres factors, s'haurien d'evitar quan realment hi som a temps, i això comença molt abans del que ens pensem. De fet... gairebé des del bressol!

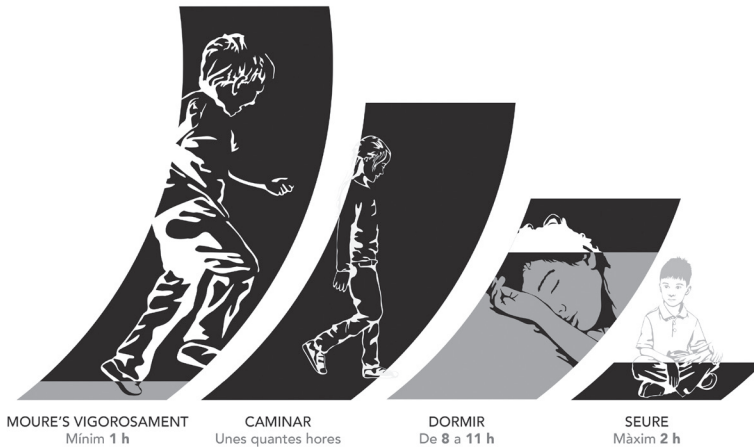
En els últims anys, alguns països, de forma especial el Canadà i Austràlia, han començat a editar guies que, sobre la base de

les 24 hores que té 1 dia, ens orienten sobre els nivells adequats de moviment en cada franja d'edat. I és que per aconseguir un creixement saludable i un desenvolupament òptim hem de trobar un equilibri entre tres elements que ja hem enumerat, que seran companys de viatge en aquestes pàgines i amb els quals ens acabarem familiaritzant: un nivell d'activitat física suficient, dormir les hores que toca i un temps sedentari de qualitat. Aquesta és la suma guanyadora que hauríem de tenir ben present des que els nostres fills són ben petits i durant tota la seva infantesa i adolescència, una etapa decisòria per consolidar uns bons hàbits. Vegem-ho.



Activitat recomanada en infants de 0-4 anys durant 24 h

Moure's més, seure menys i dormir bé: la fórmula de l'èxit



Activitat recomanada en infants de 5-17 anys durant 24 h

Bellugar-se des del bressol: recomanacions per a infants de 0 a 1 any

Si ens fixem en el que diuen les guies canadenques i australianes, veurem la conveniència de moure's pràcticament des del minut zero de vida. Les recomanacions per als infants de menys d'1 any, els que encara no caminen, passen per fer-los jugar de forma interactiva al terra durant tanta estona com es pugui. Com a mínim, caldria que estiguessin uns 30 minuts diaris de panxa a terra. D'aquesta manera els estarem ajudant a intentar girar-se, a aixecar el cap, a estirar i muscular el coll... Serà la seva manera de fer exercici.

I tan important és moure's com reposar bé, tenir un son de bona qualitat. Els experts asseguren que els nadons d'entre 0 i

3 mesos haurien de descansar de 14 a 17 hores diàries, incloses les migdiades diürnes. Entre els 4 i 11 mesos, s'aconsella dormir de 12 a 16 hores cada dia.

El tercer ingredient per a un creixement saludable i equilibrat passa per tenir cura de les hores en què l'infant està despert. Ja des dels primers mesos és bàsic posar atenció en el temps que passen quietes. La recomanació és no deixar els nostres fills més d'1 hora asseguts, ja sigui al cotxet o a la cadireta del cotxe. A vegades, de forma indeliberada, podem perjudicar-los amb comportaments que tenim molt interioritzats i que, per tant, ens semblen correctes, però no ho són. Per exemple, repensem quant temps l'infant s'està assegut a la trona mentre dina, o si passa massa minuts assegut a la seva cadireta mentre nosaltres comprem o passegem. La millor manera de combatre el sobrepès i l'obesitat és evitar que es produeixin. Les solucions més eficaces es troben en els detalls aparentment més intrascendents.

En aquesta franja d'edat, els experts ens aconsellen que no hi hagi contacte dels més menuts amb les pantalles. Sens dubte, aquest és un debat que en els últims temps ha aparegut amb força a totes les famílies. És bo que juguin amb el mòbil o amb les tauletes o no ho és? És convenient que s'hi entretinguin si així aconseguim que mengin i no es distreguin tant? Podem recórrer a aquesta mena de «mainadera digital» quan ens trobem sense recursos? Les guies que s'han editat fins ara en aquest sentit ens diuen que, com a mínim abans de complir els 2 anys d'edat, les pantalles haurien d'estar ben desades en

un calaix. Per tant, hauríem de buscar alternatives que ens permetessin tenir el que solem anomenar un temps sedentari de qualitat. Això passa per jugar amb els infants, explicar-los contes, fer-los titelles, cantar-los cançons... Si ens aturem a pensar-hi un instant ens adonem que es tracta, simplement, de tornar a fer allò que feien els nostres pares i els nostres avis amb nosaltres abans que l'aparició d'internet i les noves tecnologies ho transformés tot, molt sovint amb uns beneficis innegables, però que tenen una cara B, uns efectes secundaris que s'han de limitar. La imaginació al poder!

Sense pantalles: recomanacions per a infants d'entre 1 i 2 anys

A partir d'1 any, les coses ja canvien una mica. És bo que els nens facin com a mínim 180 minuts (3 hores) d'activitat física diària, d'intensitat diversa. Això inclou jugar de forma energètica: córrer, saltar, empènyer... En aquest sentit, és convenient que tinguin espai per moure's amunt i avall amb llibertat i comoditat, ja sigui al pati de l'escola bressol o al parc, amb els pares, a la tarda. Cal subratllar –que ningú no s'espanti!– que aquestes tres hores no han de ser seguides, sinó que es tracta d'anar acumulant minuts al llarg del dia. A més, és probable que una porció destacada d'aquest exercici ja el facin en les activitats dutes a terme a l'escola bressol.

Les hores de son ara es redueixen una mica respecte dels primers mesos de vida. En aquesta franja d'edat, descansar entre

11 i 14 hores és suficient, incloent-hi les becaines i migdiades que es facin durant les hores de llum.

Quan no dormen ni estan fent exercici, haurem de continuar prestant molta atenció al sedentarisme. Una recomanació útil per a mares i pares és no programar activitats en què els fills de menys de 2 anys hagin d'estar més d'1 hora asseguts. En la mesura que puguem, evitem-ho. Segons les guies publicades en aquest sentit, això implica no tenir-los més d'1 hora asseguts al cotxet o a la cadireta del cotxe. En línia amb les orientacions per als nadons de mesos, tampoc no és aconsellable fer servir pantalles per distreure'ls. Ni telèfons, ni tauletes, ni ordinadors: busquem altres solucions educadores que, al mateix temps, estimulin el moviment.

Les directives editades al Canadà en aquest àmbit admeten l'exposició a les pantalles a partir dels 2 anys d'edat. No obstant això, aconsellen com a màxim 1 hora al dia de contacte amb aquest tipus de dispositius. I si pot ser menys, molt millor. De nou, la recomanació és potenciar els llibres, els contes, les històries...

Jugar, córrer i saltar: recomanacions per a infants d'entre 3 i 4 anys

A partir d'aquesta edat, en què els infants ja comencen a anar a l'escola, els patrons continuen sent molt semblants. Els experts recomanen fer 180 minuts de moviment al dia, però a

partir dels 3 anys aposten perquè 60 d'aquests minuts siguin de moviment energètic. Això vol dir dedicar 1 hora al dia –quenocalsiguicontinuada– amoure's ambrapidesa, a jugar fort, a córrer, a empaitar-se, a saltar... En resum, a cansar-se i a suar.

L'ideal en aquesta edat és que la quitxalla dormi entre 10 i 13 hores i que, com fins ara, passi el menor temps possible asseguda davant d'una pantalla. Insistim-hi: sempre menys d'1 hora. Quan toqui estar asseguts, és millor dibuixar, pintar o jugar a construir blocs que no pas entretenir-se amb un telèfon mòbil o mirar dibuixos animats a la televisió. Pensant en el dia de demà, es tracta d'esquivar uns patrons de comportament que, gairebé sense adonar-nos-en, els més petits poden assumir com a naturals i els poden portar conseqüències negatives quan siguin més grans. Cal tenir present que, en edats més avançades, seure mirant una pantalla sovint està associat a altres activitats nocives, com menjar sense gana o sense ser gaire conscients de la quantitat d'aliments que estem ingerint (i sovint sense posar gaire atenció a la qualitat d'allò que mengem). Per tant, cal que el temps sedentari sigui profitós, amb activitats que absorbeixin tota la nostra concentració i que, en la mesura del possible, ens facin bellugar les cames.

1 hora diària d'activitat intensa: recomanacions per a infants i joves de 5 a 17 anys

A partir dels 5 anys ja és aconsellable que els nens i nenes facin, com a mínim, 1 hora diària d'activitat moderada i vigorosa

(el que les guies en anglès anomenen *sweat*). Són 60 minuts acumulats al llarg del dia. Mentre en el cas dels adults les recomanacions són fer aquest tipus d'exercici en trams de 10 minuts o més, en aquestes edats –de 5 a 17 anys– no s'estableix un temps mínim d'activitat ininterrompuda. Quan ens referim a un moviment vigorós o moderat estem parlant d'exercicis aeròbics, que poden incloure els jocs a l'hora del pati, les classes d'educació física a l'escola o el futbol o el bàsquet que les nenes i els nens poden practicar com a activat extraescolar.

Ara bé, a partir dels 5 anys les guies introdueixen una novetat important: la conveniència de practicar un mínim de 3 dies a la setmana activitats que reforcin la musculatura i la salut òssia de l'infant o de l'adolescent. Per complir amb aquesta recomanació, els pares poden buscar activitats que impliquin salt i impacte, des de jugar a voleibol fins a fer ballet clàssic. Però no només això: pujar escales o jugar de forma intensa al parc també pot ajudar a l'enfortiment dels músculs i al desenvolupament dels ossos.

Arribats a aquest punt, potser ens podem preguntar si és oportú ja des dels 5 anys apuntar els nens i les nenes a fer un esport reglat. La resposta té matisos. D'entrada, un entrenament 2 dies a la setmana de bàsquet, d'hoquei o de futbol sala, i 1 dia de partit el cap de setmana, ens poden ajudar fàcilment a complir amb el requisit que, 3 dies a la setmana, els 60 minuts d'activitat intensa vagin encaminats a afavorir el correcte desenvolupament de músculs i ossos. Dit això, apuntar els nostres fills a un d'aquests esports –o a determinades activi-

tats artístiques, com la dansa— no és garantia de res. ¿O és que estarem complint amb les recomanacions si el nen o la nena s'avorreix durant el partit de futbol i, en comptes de córrer darrere la pilota, s'entreté a comptar els brins d'herba de la gespa? Per tant, hi ha una condició indispensable per assegurar-nos que la inversió de temps i de diners donarà fruits en la seva salut: que s'ho passi bé! Aquesta és una premissa que no hauríem de perdre mai de vista: només si gaudeix fent una activitat esportiva que li agrada, si està veritablement motivat, aconseguirem que s'hi impliqui, que corri, que salti, que es mogui.

Així doncs, la primera feina dels pares i les mares és conèixer bé els seus fills i saber identificar què els interessa de veritat. Pot ser que en comptes d'apuntar-los des de petits a practicar un esport d'equip sigui més útil prioritzar les passejades en bicicleta, les hores a la piscina o les caminades amb la família a la muntanya.

La segona cosa que cal tenir present és la importància de no descuidar els altres 4 dies de la setmana en què l'activitat física no és tan intensa. No s'hi val a dir que ja els portem a handbol tres dies a la setmana per complir amb l'expedient. Si fos així, els estaríem fent un flac favor perquè el repte, ho anem aprenent, passa per introduir el moviment en totes les accions del nostre dia a dia. Constantment. Recordeu allò que dèiem: que els arbres no ens impedeixin veure el bosc? És bo que les famílies tinguem clar quina és l'activitat física dels nostres fills els dilluns, els dimarts, els dimecres... D'aquesta manera podrem ser previsors i complementar, amb menor o major mesu-

ra, el volum d'exercici per arribar als nivells recomanats. Per exemple, si sabem que els dissabtes al matí els amics es troben al pavelló del barri per improvisar uns partidets de futbol sala, potser podem deixar l'excursió familiar per al diumenge. Si recordem que les classes d'educació física a l'escola són els dimecres i els divendres, aleshores potser podem dedicar més hores a jugar al parc els dimarts i els dijous. I així successivament.

En aquesta mena de calendari que proposem, i que seria interessant tenir present cada matí abans de sortir de casa, hi ha una incògnita que a vegades pot ser difícil de resoldre: com hi encaixem l'hora d'esbarjo a l'escola, el pati entre classe i classe? Per això és recomanable preguntar als nostres fills, sobretot quan ja són més grans, a què dediquen aquell temps, si juguen en moviment o bé opten per seure amb els amics per intercanviar cromos o posar-se en rotllana per xerrar. En funció de la resposta, nosaltres podrem complementar els minuts d'activitat física. Conscients d'aquesta situació, algunes escoles han començat a incorporar la figura d'un dinamitzador de l'hora del pati: una persona que proposa activitats als alumnes per evitar que fora de l'aula també s'estiguin asseguts. Pot ser una idea interessant per proposar als centres escolars dels vostres fills, si no és que ja ho fan!

Hem constatat que dels 5 als 17 anys caldria fer 1 hora diària de moviment moderat i vigorós, amb l'afegit específic dels 3 dies setmanals. No podem desatendre, però, el moviment més suau, que és igual d'important. En aquest cas no es concreta un nom-

bre mínim d'hores i els experts afirmen, simplement, que és convenient passar-ne unes quantes fent activitat física suau de manera estructurada –per exemple, una activitat planificada en un casal d'estiu– o no estructurada, com anar i tornar de l'escola caminant, acompanyar els pares a fer la compra, anar a visitar els avis a peu... En definitiva, substituir tant com puguem el cotxe o el transport públic per les nostres cames.

En els gràfics orientatius editats al Canadà sobre com repartir les 24 hores del dia en aquesta franja d'edat, el moviment suau ocupa la segona porció de temps més gran. La primera continuen sent les hores de son. De 5 a 13 anys s'aconsella descansar de forma ininterrompuda de 9 a 11 hores diàries. De 14 a 17 anys una mica menys, de 8 a 10 hores. A diferència dels nacions, en aquestes etapes ja s'obvien les migdiades i es focalitza el son reparador només en la nit. Tot i que pot sorprendre, aquestes recomanacions són compartides i vàlides per a una franja d'edat tan àmplia que abraça des dels 5 anys fins a gairebé la majoria d'edat. El que va canviant en cada moment són les estratègies per complir els objectius fixats.

En tota aquesta llarga etapa de 12 anys, els experts recomanen que el temps de pantalla per a l'oci –videojocs, missatgeria, xarxes socials...– no sobrepassi les 2 hores al dia. N'excloem els ordinadors i els ginys tecnològics que s'utilitzen a classe amb finalitats pedagògiques. Per entendre'ns, es tracta de limitar l'ús d'aparells quan anestesien els joves i els treuen temps de fer altres activitats amb moviment, connectats amb el seu entorn més immediat.

Com quan són més petits, també cal fugir dels llargs períodes asseguts. S'han de trobar pretextos –més endavant veurem algunes tècniques que ens hi ajudaran– per anar-nos alçant de tant en tant. Si l'infant o l'adolescent porta 1 hora assegut al sofà però s'ha aixecat tres vegades, és molt millor que no pas que ho hagi fet dues. En aquest àmbit, l'atenció i la intervenció de la família és clau per anar introduint pautes de conducta saludables. ¿I si, per exemple, en comptes d'estudiar la lliçó per al dia següent amb els colzes clavats a l'escriptori li proposem que ho faci caminant amunt i avall pel passadís de casa?

Tenir uns bons hàbits a l'hora de dormir, limitar l'exposició a les pantalles i participar en un ventall ampli d'activitats físiques en diferents entorns (a casa, a l'escola, a l'aire lliure, a la muntanya, al mar...) ens aportarà l'equilibri necessari. En general, les criatures que assoleixen aquestes pautes tenen una millor composició corporal –un percentatge de greix més baix en el pes–, un millor rendiment acadèmic i una estabilitat emocional més blindada. Alhora, segons indiquen els estudis, demostren disposar de més capacitats per a les relacions socials. En definitiva, tenen una qualitat de vida més alta que els nens i els joves que, pels motius que sigui, es distancien del patró proposat.

Abans d'entrar més a fons en els beneficis de seure menys i moure's més, però, hi ha una precisió que cal tenir en compte. Les consideracions que estem fent són útils i aplicables a nens i nenes sans, però també a aquells que tenen alguna problemàtica de salut o, fins i tot, limitacions de mobilitat. En

aquests casos, és evident que caldrà recórrer als especialistes per adaptar a cada situació concreta les estratègies necessàries per complir amb els requisits d'activitat física. Ara bé, el que ha de quedar clar és que el repte –o l'oportunitat– de construir un futur saludable és aplicable a tothom, sense distinció. És més, un nen o una nena amb problemes de salut, posem per cas de diabetis, encara té més motius que una altra persona de la seva edat sense la malaltia per complir amb les recomanacions i assegurar-se un demà sense complicacions de salut afegides. No hi ha fronteres insalvables!