

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO  
SEDENTÁRIO

#COMPSED03

## ENCONTRE TEMPO PARA BRINCAR

### Estratégias a adotar!

O crescente número de equipamentos eletrónicos ao alcance de um dedo faz com que a criança e o adolescente despendam mais de duas horas por dia à frente de um ecrã. O tempo excessivo à frente de um ecrã é um comportamento sedentário que acarreta malefícios para a saúde das crianças e adolescentes, sendo imperativo implementar e transmitir estratégias que procurem a redução do mesmo.

Para ajudar as famílias apresentamos algumas estratégias que poderão ser utilizadas na redução do tempo despendido à frente de ecrãs e, adicionalmente, contribuir para um aumento dos níveis de atividade física.

#### Idades mais novas (até aos 4 anos):

- Não permita que crianças com menos de 2 anos de idade **passem tempo à frente de ecrãs**;
- Limite o tempo de ver televisão, a crianças entre **os dois e os quatro anos**, a apenas **1 hora ou menos por dia**;
- **Evite que a televisão faça parte da sua rotina diária.** Se existir um programa específico que o seu filho goste mais de ver, desligue a televisão logo que esse programa tenha terminado;
- **Eliminar a televisão de fundo.** Se a televisão está ligada, mesmo que apenas em segundo plano, é provável que chame a atenção do seu filho. Se não estiver a acompanhar a televisão, desligue-a. Poderá por exemplo ligar a música;
- **Transformar os intervalos comerciais em tempo ativo:** brinque com os seus filhos durante os intervalos comerciais e escolha “brincadeiras” que levem o seu filho a movimentar-se através da música, dança ou outras formas de atividade física;

- As crianças optam por “brincadeiras” mais ativas quando estão ao ar livre de uma forma natural, deverá assim **promover “o brincar ao ar livre”**;
- Ter uma **lista de jogos ativos** que possa sugerir aos seus filhos como alternativa à televisão;
- **Desligue por um dia.** Designar um dia da semana ou do mês como um dia livre de ecrãs para toda a família.



#### Idades dos 5 aos 12 anos:

- Limite o tempo de ecrã para menos de **1 a 2 horas por dia**. Crie **regras** e faça cumpri-las;
- Ao longo do ano letivo, depois das aulas, é uma ótima oportunidade para o seu filho despendar algum tempo em atividade física ao invés de ficar à frente de ecrãs. **Inscra o seu filho em programas extracurriculares ativos**;

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO  
SEDENTÁRIO

#COMPSED03

- **Transformar os intervalos comerciais em tempo ativo.** Pode, por exemplo, desafiar a família para ver quem consegue fazer o maior número de flexões de braços, saltos ou qualquer outro tipo de exercícios durante os intervalos comerciais;
- **Não permita televisão, computador ou telemóvel no quarto** do seu filho. Mantenha-os numa área comum da casa para que possa supervisionar a sua utilização.
- Se os seus filhos precisam de um empurrão extra, **planeie passeios familiares ativos**, como patinagem, caminhadas, ou qualquer outra atividade que o afaste dos ecrãs.

## Adolescentes:

- Não permita que o seu filho **veja mais de 2 horas de televisão por dia**;
- **Converse com os seus filhos** sobre a importância da atividade física e dos malefícios do tempo passado à frente de ecrãs. Certifique-se de que eles percebem que **diminuir o tempo de ecrã não é um castigo**, mas sim uma **escolha saudável**;
- **Incentive os seus filhos a utilizar bicicleta, skate**, ou outras **formas ativas de deslocação**, como forma de transporte em vez de utilizar os transportes públicos ou ir de carro;
- Coloque os dispositivos móveis (incluindo o seu) a “dormir”, num local designado da casa, uma hora antes de se deitar. A vida “online” não deve quebrar um momento tão importante como o sono.

## Não se esqueça:

1. **Quanto mais cedo** se aplicarem estas estratégias junto dos jovens, mais rapidamente eles irão interiorizar este estilo de vida saudável e **não associar estas medidas a um “castigo”**;
2. As **estratégias não podem ser apenas medidas passivas**, como as “conversas ou explicações”, mas **medidas e alterações ativas** no **contexto** que conduzam à alteração pretendida.



O adulto deverá ser o primeiro a dar exemplo, limitando o seu tempo de ecrã!

## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.participaction.com/make-room-for-play-2/>

