

Recomanacions sobre activitat física, sedentarisme i temps de pantalla

GRUPS D'EDAT		RECOMANACIONS D'ACTIVITAT FÍSICA	OBSERVACIONS	REDUIR EL SEDENTARISME	LIMITAR EL TEMPS DE PANTALLA ¹
Menors de 5 anys	Els que encara no caminen	Unes quantes vegades cada dia. Qualsevol intensitat.	Fomentar el moviment, el joc actiu i divertir-se.	Minimitzar el temps que passen asseguts o subjectes en cadires o cotxets, quan estan desperts, a menys d'una hora seguida.	< 2 anys: no es recomana passar temps davant d'una pantalla.
	Quan ja caminen	Almenys 180 minuts cada dia. Qualsevol intensitat.	Fer activitats i jocs que desenvolupin les habilitats motrius bàsiques (córrer, saltar, enfilar-se, llançar, nedar...) en diferents ambients (a casa, al parc, a la piscina, etc.).	Reduir els períodes sedentaris prolongats. Fomentar el transport actiu ² i les activitats a l'aire lliure.	De 2 a 4 anys: el temps de pantalla s'hauria de limitar a menys d'una hora per dia.
5 a 17 anys		Almenys 60 minuts cada dia. Intensitat moderada i vigorosa.	Incloure, almenys 3 dies per setmana, activitats d'intensitat vigorosa i activitats que enforixin músculs i millorin la massa òssia.	Reduir els períodes sedentaris prolongats de més de 2 hores seguides, fent descansos actius cada una o dues hores amb sessions curtes d'estirades o fent una passejada curta.	Limitar el temps d'ús de pantalles amb finalitats recreatives a un màxim de dues hores per dia.
Persones adultes		Almenys 150 minuts d'activitat moderada cada la setmana o 75 minuts d'activitat vigorosa cada setmana o una combinació equivalent de les anteriors. Aquestes recomanacions es poden assolir sumant períodes d'almenys 10 minuts seguits cadascun.	Fer, almenys 2 dies per setmana, activitats d'enfortiment muscular i millora de la massa òssia i activitats per millorar la flexibilitat. Els majors de 65 anys, especialment amb dificultats de mobilitat: almenys 3 dies per setmana, fer activitats d'enfortiment muscular i per millorar l'equilibri.	Fomentar el transport actiu. ²	Limitar el temps davant d'una pantalla.

Recomanacions sobre activitat física, sedentarisme i temps de pantalla. Estratègia de Promoció de la Salut i Prevenció en el SNS. MSSSI, 2015.

¹ El terme "temps de pantalla" es refereix al que es passa davant d'una pantalla (televisor, ordinador, telèfons mòbils, tauletes, consoles de videojocs, etc.) i s'identifica com un període sedentari, ja que s'hi utilitza molt poca energia.

² El terme "transport actiu" es refereix a substituir el desplaçament en transport motoritzat per caminar o colcar en bici, cosa que suposa una despesa energètica més gran i contribueix tant a assolir les recomanacions d'activitat física com a reduir el sedentarisme.