

## ?Anna M. Puig: «Els nens s'han de moure tant com puguin»

*La coautora de "Mou-te. La revolució de seure menys des de petits" remarca la importància de combatre el sedentarisme amb l'ajuda de les famílies i proposa una "revolució quotidiana" per canviar l'estil de vida amb petits gestos*



Anna M. Puig, és coautora del llibre «Mou-te. La revolució de seure menys des de petits» | Josep M. Montaner

Moure's més, seure menys i dormir bé. Aquesta és la fórmula d'èxit que proposen Anna M. Puig, doctora en exercici i ciències de la salut per University of Bristol, i el periodista Joan Rusiñol (<https://www.naciodigital.cat/opinio/autor/2314/joan/rusinol>) i en el llibre *Mou-te. La revolució de seure menys des de petits* (Eumo Editorial) (<http://eumoeditorial.com/moute-171821>). Aquesta publicació parla d'una "revolució quotidiana" per fer adquirir als més menuts hàbits de moviment. Puig hi posa la base científica que certifica que els infants passen massa hores asseguts (les pantalles els hi ajuden) i Rusiñol ho transmet als pares. El llibre també facilita estratègies per combatre-ho i qüestionaris per identificar quina activitat porten a terme. "Tenim molt a fer amb coses petites que són fàcils d'introduir", explica Puig.

### - Què diu la recerca?

- Hi ha gent físicament activa, però continua estant asseguda 10 hores al dia. Dos comportaments que hem de modificar. Marxem del tòpic i proposem fer activitat dins de la vida diària. Eumo va proposar centrar-ho en nens i adolescents, sobretot pel repte que implica la tecnologia en la influència del temps de seure.

## - En quines parts està dividit?

- El llibre és per a famílies. Tenen un paper fonamental en què els seus fills adquireixin un estil de vida actiu des de l'inici, i es moguin més i seguin menys. Aleshores, amb l'objectiu que fomentin aquest hàbit, el llibre està estructurat en unes fases concretes i estratègies perquè les famílies adoptin aquest estil de vida. Empodera els pares perquè tenen molt a fer amb coses petites que són fàcils d'introduir.

## - Quin és el primer pas?

- Primer, és fer-los conscients que si el seu fill seu molt, es mou poc i no fa exercici, és un risc important per ara i quan siguin adults. Per això se centra en el sobrepès i l'obesitat, un dels problemes importants que afronta la societat.



*Anna M. Puig remarca la importància de conscienciar als pares per fer aquest canvi a l'estil de vida. Foto: Josep M. Montaner*

## - Un cop s'ha conscienciat a les famílies?

- Expliquem les recomanacions físiques saludables. Els nens entre de 5 i 17 anys haurien de fer una hora d'activitat física moderada vigorosa, com el futbol, córrer..., és a dir, fer exercici intensament. L'evidència científica encara no ens diu quant de temps al dia han d'estar asseguts, però sí que ens remarca que no han de sobrepassar les 2 hores asseguts davant una pantalla en temps d'oci. Això fa que els indicadors cardiometabòlics, índexs d'obesitat, trastorns conductuals, augmentin. L'evidència ens mostra que els nens s'han de moure tant com puguin, amb activitat física suau.

## - S'han de canviar hàbits, doncs?

No podem canviar hàbits si no som conscients del que estem fent. Alhora hem de ser saber que tenen un impacte en la salut. Quan saben aquestes recomanacions, plantegem un qüestionari perquè els pares identifiquin en quin punt es troben els seus fills.

## *l percentatge d'obesitat no para d'augmentar i fan més extraescolars que mai*

### **- Hi ha molt desconeixement?**

- El que tenen coneixement els pares és que els seus fills han de fer exercici i esport. Per això gairebé tots fan activitats extraescolars. El que no són conscients és que si només fan això i la resta se'l passen a casa estirats al sofà, no estan complint les recomanacions saludables. El percentatge d'obesitat no para d'augmentar i, en canvi, fan més extraescolars que mai. Per això, el moviment fora de l'esport és extremadament important. El temps assegut i l'activitat física suau són els grans desconeguts.

### **- Què proposeu als pares?**

- Els hi diem que s'han de fixar en el patró de moviment de les 24 hores. Si fan una hora d'activitat vigorosa al dia, només representa un 5%. Si la resta és sedentària, hem de ser conscients que això és un patró sedentari negatiu. Per això proposem, per exemple, anar a peu a l'escola o calcular la distància que recorres amb els teus fills amb el Google Maps.

### **- Aquests hàbits s'han d'ensenyar des d'un principi?**

- És fonamental. Un nen que arriba als 13 anys i està habituat a jugar a la play, a estar assegut, a fer que la seva activitat física no formi part de la seva vida, és molt difícil ensenyar-li. En els nadons el moviment forma part de la vida sense que ells ho sàpiguen. Quan et mous, et sents bé. La creació dels hàbits és fonamental.



*Puig destaca que el moviment és molt important en els nadons. Foto: Josep M. Montaner*

**- Fer esport és important des que són petits.**

- Els primers mesos de vida ja importen. A vegades els posem al parc quan són nadons i si el tenim dues hores allà tancat, li estem limitant quelcom que per ell és natural: moure's. Al llibre, recomanen que estiguin 30 minuts de panxa terra perquè aquesta és la seva forma de moviment. Si comencem des de petits, tenim molt de guanyat. Hem d'afavorir aquesta necessitat de moviment. Si els posem una pantalla al davant, automàticament els anestesiem.

**- Per això proposeu una "revolució quotidiana" en contra el sedentarisme.**

- Els petits gestos fa que agafin gust pel moviment. És important substituir hores d'estar assegut per estar en moviment, activitat física suau. Es tracta d'acumular. Si cada canviés una cosa, tot suma. On podem afegir trossos d'activitat física o moviment? Què puc fer perquè el meu fill estigui menys assegut mirant la televisió?

## *El temps sedentari és el que necessita més estratègies*

**- Quina és la fórmula d'èxit que proposeu en el llibre?**

- Moure's, que és aquesta activitat física light, en substitució de seure menys; fer activitat física

vigorosa i dormir bé. Fins ara els pares teníem estratègies perquè fessin esport organitzat; ara proposem el que es pot fer perquè es moguin més i seguin menys. El temps sedentari és el que necessita més estratègies perquè fer esport, com gimnàs o bàsquet, ho tenim més adquirit.

## - Quines idees proposeu als pares?

- Mira per exemple, als països nòrdics fan servir el "Walking School Bus". Es tracta d'una iniciativa en la qual els pares recullen els nens caminant que estan a prop de la seva àrea. Cada dia un pare diferent i els acompanyen a l'escola. A vegades, això és iniciativa de les AMPA.

## - Alguna més?

- Si juguen a la consola, ens podem plantejar comprar videojocs que impliquin moviments. També podem anar a comprar amb els nens i així es mouen. El cap de setmana, podem anar passejar. És important que els acompanyem per anar a jugar esports.

## - Per quina pauta s'ha de començar?

- Si no fa res, el més important és l'activitat vigorosa de 60 minuts. Quan has aconseguit això, ves al següent pas.



Anna M. Puig, durant l'entrevista Foto: Josep M. Montaner

## - Cada casa i família és un món...

- No hi ha una solució màgica per a totes les famílies. Una cosa que li va bé amb una família pot ser que una altra no. Són estratègies flexibles que no deixen de ser idees. Si tu veus que hi ha altres estratègies de substituir temps assegut per moviment, aplica-les. Hem de ser conscients que

podem canviar en el nostre temps quotidià. Si el canvi et molesta perquè és difícil fer-ho, busca'n un altre perquè l'acabaràs deixant.

## *Perquè un nen sigui actiu, s'ho ha de passar bé*

### **- El llibre remarca la importància que les estratègies siguin acordades i no obligades...**

- Un nen perquè sigui actiu, s'ho ha de passar bé. Si sents "el meu fill no li agrada l'esport", és perquè no li agrada el que ha provat. Hi ha tantes opcions que és impossible que no n'hi agradi una! Consensuar vol dir trobar alguna cosa que ells hi disfrutin i alhora cal ser persistents. Si a la teva filla no li agrada pujar muntanyes, no hi aneu de vacances perquè ho avorrirà. Així es crea l'efecte contrari. D'altra banda, prohibir tampoc funciona.

### **- Parles de la persistència. Entenc que és important mantenir aquesta activitat.**

- És la base. De què ens serveix si cada dia durant un mes vas al gimnàs i després ho deixes? Això no és un hàbit. Proposem un canvi d'estil de vida perquè els nens gaudeixin amb el moviment i com que hi disfruten, persisteixen.

### **- Dormir bé també és important?**

- També és l'altre gran desconegut. Els nens han de dormir suficient perquè afecta la salut i alhora al moviment que faran l'endemà.

### **- A més de la família, també hi juga un paper el sistema educatiu...**

- El que pot fer l'escola perquè els nens es moguin donaria per un altre llibre. Aquí hi ha el repte de com podem educar, amb el mateix rendiment acadèmic, que impliqui moviment. D'altra banda, com a pares què podem fer? A l'hora del pati es mouen? Per exemple, hi ha escoles que posen dinamitzadors a l'hora del pati a proposta de l'AMPA.

### **- I el lloc on vivim?**

- La majoria d'infants viu en entorns urbans. Si tenim més parcs o no, influirà; si vivim en un barri més o menys segur, també. Si en som conscients, ens permet moure'ns per buscar un espai més segur, per exemple.



*Puig explica que el paradigma és relativament nou; abans ens movíem més. Foto: Josep M. Montaner*

**- El llibre parla que només el 7% de la població infantil compleix totes les pautes d'aquesta fórmula.**

- És un 7% que no compleix tots els requisits, és a dir, 60 minuts de moderada vigorosa, que no s'asseguin mirant la pantalla més de 2 hores al dia, que dormin entre 9 i 11 hores, i que es moguin. L'incompliment màxim, però, és el temps sedentari. És normal, però, que sigui baix perquè és relativament nou.

**- Per què és nou?**

- Fins ara no calia dir-ho perquè l'estil de vida que portàvem ja implicava moviment. Això es comença dir quan l'evidència científica demostra que la inactivitat física s'està apoderant de la societat.

**- Els avenços tecnològics no hi ajuden...**

- Els avenços tecnològics canvien molt ràpid i no a favor de l'activitat física. Abans hi havia els patinets, però, ara són elèctrics; també hi ha les Nintendos, que ara te la pots emportar a tot arreu.

**- Al final quina repercussió té per la salut pública?**

- Les malalties cròniques són la primera causa de mortalitat de la gent adulta i la inactivitat física hi té molt a veure. Un nen que sigui inactiu ho continuarà sent d'adult i això porta problemes associats. Hi ha 4 factors modificables: la inactivitat física, el consum d'alcohol, tabac i l'alimentació. Ara s'hi afegixen dos riscos més: el sedentarisme i la son. I aquestes estan darrere de totes aquestes malalties cròniques.

**- Tampoc és econòmicament sostenible...**

- El sistema sanitari no pot suportar tota la despesa relacionada amb l'augment de l'esperança de vida i les malalties cròniques. Aquests factors modificables són barats. Modifiquem-los doncs. Si ho fem en nens i adolescents, anem a buscar l'arrel des del principi. L'adopció d'estils saludables es comença des de molts petits.



*Anna M. Puig ha escrit el llibre juntament amb Joan Rusiñol. Foto: Josep M. Montaner*