



# ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de  
Marcha e Corrida

---

Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha

---

21 414 60 20

---

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *Obesidade infantil*

A obesidade dos pais, associada muitas vezes ao excesso de horas de televisão e à inactividade física estão altamente associadas à obesidade infantil. Embora não tenham surgido relações entre o acordar cedo e a obesidade, há uma alta relação entre deitar tarde e dormir pouco, com a obesidade.

Pode-se concluir que uma forte associação inversa pode ser observada na relação entre horas de sono dormidas e obesidade infantil. Esta conclusão de um estudo, mostra-nos a necessidade de termos muita atenção à regulação das horas de sono das crianças para a prevenção da obesidade infantil, bem como da importância dos hábitos de vida dos pais na saúde dos seus filhos.