

# LINEE GUIDA CANADESI PER IL MOVIMENTO 24 ORE SU 24 PER BAMBINI E ADOLESCENTI:

Un'integrazione tra attività fisica, comportamento sedentario e sonno

---

## PREMESSA

Queste linee guida si applicano a bambini e adolescenti apparentemente sani (di età compresa tra i 5 e i 17 anni), indipendentemente dal sesso, dalla razza, dall'etnia o dallo stato socioeconomico della famiglia. I bambini e gli adolescenti sono incoraggiati a condurre uno stile di vita attivo, con un equilibrio quotidiano tra sonno, comportamenti sedentari e attività fisiche che favoriscano il loro sviluppo sano.

I bambini e gli adolescenti dovrebbero seguire una sana igiene del sonno (abitudini e pratiche che favoriscono un sonno ristoratore), limitare i comportamenti sedentari (in particolare il tempo trascorso davanti allo schermo) e partecipare a una serie di attività fisiche in ambienti diversi (ad esempio, casa/scuola/comunità; al chiuso/all'aperto; terra/acqua; estate/inverno) e in contesti diversi (ad esempio, gioco, ricreazione, sport, trasporto attivo, hobby e faccende domestiche).

Per coloro che attualmente non soddisfano queste linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore, si raccomanda un adeguamento progressivo a tali linee guida. Seguire queste linee guida è associato a una migliore composizione corporea, a una migliore forma fisica cardiorespiratoria e muscolo-scheletrica, a migliori risultati scolastici e cognitivi, a una migliore regolazione emotiva, a comportamenti pro-sociali, a una migliore salute cardiovascolare e metabolica e a una migliore qualità della vita complessiva. I vantaggi di seguire queste linee guida superano di gran lunga i rischi potenziali.

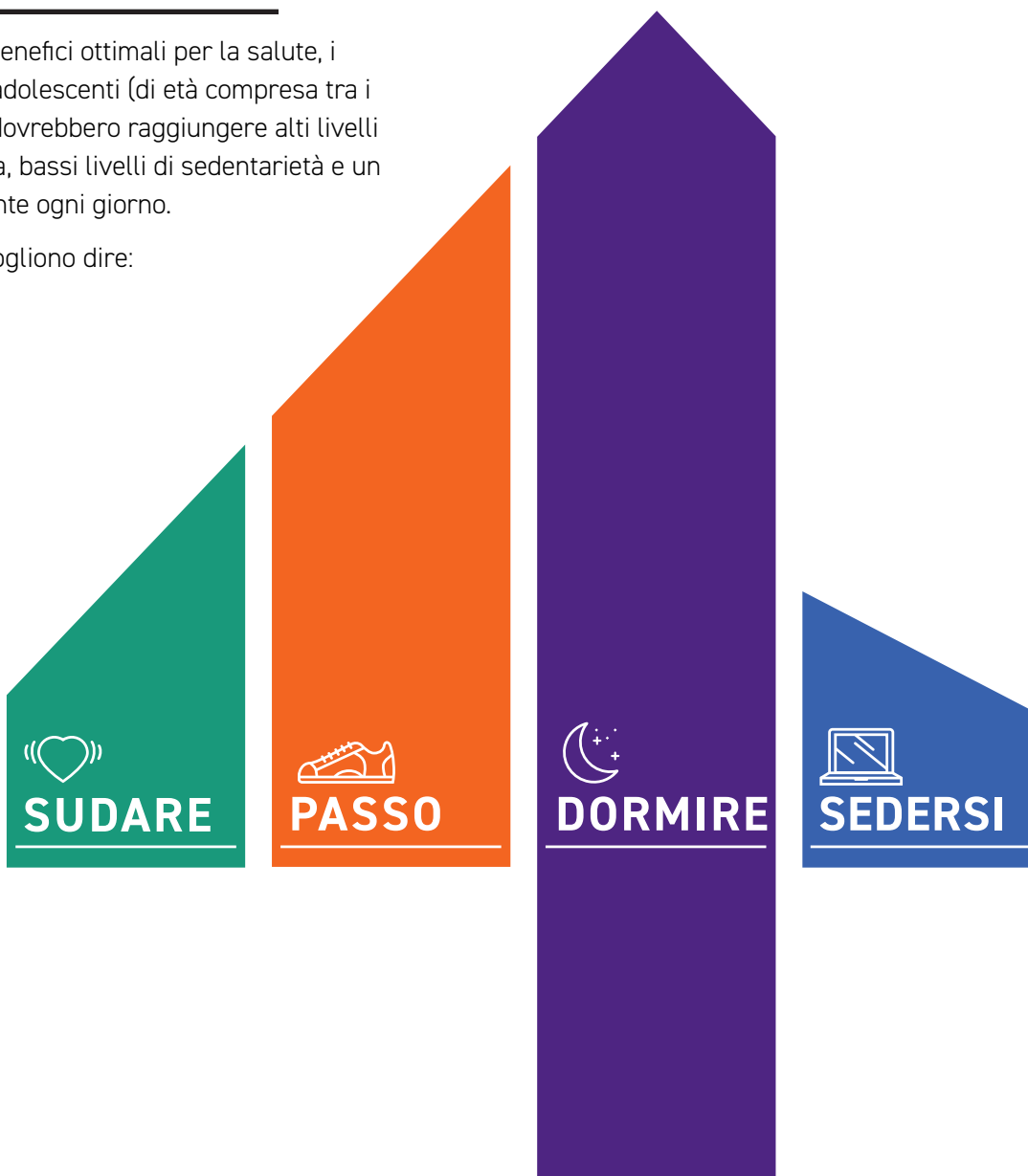
Queste linee guida possono essere adatte a bambini e ragazzi con disabilità o patologie; tuttavia, per ulteriori indicazioni è necessario consultare un medico o un pediatra.

Le linee guida specifiche e maggiori dettagli sulla ricerca di base che le ha informate, la loro interpretazione, la guida su come raggiungerle e le raccomandazioni per la ricerca e la sorveglianza sono disponibili su [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines).

# LINEE GUIDA

Per ottenere benefici ottimali per la salute, i bambini e gli adolescenti (di età compresa tra i 5 e i 17 anni) dovrebbero raggiungere alti livelli di attività fisica, bassi livelli di sedentarietà e un sonno sufficiente ogni giorno.

24 ore sane vogliono dire:



## SUDARE

ATTIVITÀ FISICA DA MODERATA A VIGOROSA

Un accumulo di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a intensa che comprenda una varietà di attività aerobiche. È necessario praticare attività fisica intensa e attività di rafforzamento muscolare e osseo almeno 3 giorni alla settimana.

## PASSO

ATTIVITÀ FISICA LEGGERA

Diverse ore di attività fisica leggera, strutturata e non strutturata;

## DORMIRE

DORMIRE

9-11 ore di sonno ininterrotto per notte per i bambini dai 5 ai 13 anni e 8-10 ore per notte per gli adolescenti dai 14 ai 17 anni, con orari regolari per andare a dormire e svegliarsi;

## SEDERSI

COMPORAMENTO SEDENTARIO

Non più di 2 ore al giorno di tempo libero davanti allo schermo;

Limitare la permanenza in posizione seduta per periodi prolungati.

Mantenere un sonno adeguato, sostituire il tempo trascorso al chiuso con quello all'aria aperta e sostituire comportamenti sedentari e attività fisica leggera con attività fisica moderata o intensa può apportare maggiori benefici alla salute.