

RECOMENDAÇÕES CANADENSES DE COMPORTAMENTOS DE MOVIMENTO - 24 HORAS

PARA ADULTOS DE 18 A 64 ANOS:

uma integração de atividade física, comportamento sedentário e sono

PREÂMBULO

Este documento destina-se a formuladores de políticas, profissionais de saúde e pesquisadores, e pode ser útil a membros interessados do público.

Estas recomendações de movimentação de 24 horas são relevantes para adultos (de 18 a 64 anos), independentemente de gênero, origem cultural ou status socioeconômico. Essas Recomendações podem não ser apropriadas para adultos de 18 a 64 anos que estejam grávidas ou que vivam com alguma deficiência ou condição médica; essas pessoas devem considerar consultar o *Get Active Questionnaire*, as recomendações específicas para sua deficiência/condição ou um profissional de saúde para obter orientação.

Adultos de 18 a 64 anos devem participar de diversas atividades físicas (por exemplo, com/sem carga, esporte e recreação) em uma variedade de ambientes (por exemplo, casa/trabalho/comunidade; dentro/fora de casa; terra/água) e contextos (por exemplo, lazer, transporte, ocupação, casa) em todas as estações. Adultos de 18 a 64 anos devem limitar longos períodos de comportamento sedentário e praticar uma higiene do sono saudável (rotinas, comportamentos e ambientes propícios para dormir bem).

A observância das Recomendações canadenses de movimentação de 24 horas está associada aos seguintes benefícios para a saúde:

- menor risco de mortalidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2, vários tipos de câncer, ansiedade, depressão, demência, ganho de peso, perfil lipídico sanguíneo adverso; e
- melhora da saúde óssea, cognição, qualidade de vida e função física.

Os benefícios de seguir estas Recomendações excedem em muito os danos potenciais. Seguir estas Recomendações pode ser desafiador às vezes; progredir em direção a qualquer uma das metas das Recomendações resultará em alguns benefícios à saúde.

Estas Recomendações de movimentação de 24 horas foram informadas pelas melhores evidências disponíveis, consenso de especialistas, consulta às partes interessadas e consideração de valores e preferências, aplicabilidade, viabilidade e equidade. Um glossário e mais detalhes sobre as Recomendações, a pesquisa de base, sua interpretação, orientações sobre como alcançá-las e recomendações para pesquisas e vigilância futuras estão disponíveis em <https://csep.ca/guideline>.

Para obter benefícios à saúde, adultos entre 18 e 64 anos devem ser fisicamente ativos todos os dias, minimizar o comportamento sedentário e dormir o suficiente.

24 horas saudáveis incluem:

ATIVIDADE FÍSICA

Praticar uma variedade de tipos e intensidades de atividade física, que inclui:



- **Atividades físicas aeróbicas moderadas a vigorosas**, de modo que haja um acúmulo de pelo menos 150 minutos por semana
- Atividades de fortalecimento muscular usando os principais grupos musculares pelo menos duas vezes por semana



- Várias horas de **atividades físicas leves**, incluindo ficar em pé

DORMIR



Dormir de 7 a 9 horas de sono de boa qualidade regularmente, com horários consistentes para dormir e acordar

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



Limitar o tempo sedentário a 8 horas ou menos, o que inclui:

- Não mais do que 3 horas de tempo de tela recreativo
- Interromper longos períodos sentado o mais frequentemente possível



Substituir o comportamento sedentário por atividade física adicional e trocar atividades físicas leves por atividades físicas moderadas a intensas, preservando o sono suficiente, pode proporcionar maiores benefícios à saúde.



Progredir em direção a qualquer uma dessas metas resultará em alguns benefícios à saúde.