

65 anos ou mais

RECOMENDAÇÕES CANADENSES DE COMPORTAMENTOS DE MOVIMENTO - 24 HORAS

PARA ADULTOS COM 65 ANOS OU MAIS:

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 com 65 anos ou mais, independentemente de gênero, origem cultural ou status socioeconômico. Estas Recomendações podem não ser apropriadas para adultos com 65 anos ou mais que vivem com uma deficiência ou condição médica; esses indivíduos devem considerar consultar o *Get Active Questionnaire*, recomendações específicas para deficiência/condição ou um profissional de saúde para obter orientação.

Adultos com 65 anos ou mais devem participar de várias atividades físicas (por exemplo, com/sem carga, esporte e recreação) em vários 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 com 65 anos ou mais devem limitar longos períodos de comportamento sedentário e devem 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:

- um menor risco de mortalidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2, vários tipos de cancro, ansiedade, depressão, demência, aumento de peso, perfil lipídico sanguíneo adverso, quedas e lesões relacionadas com quedas; e
- melhor 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 na página <https://csep.ca/guidelines>.

Para obter benefícios à saúde, adultos com 65 anos ou mais 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 intensas** de forma que haja um acúmulo de pelo menos 150 minutos por semana
- Atividades de fortalecimento que utilizam os principais grupos de músculos pelo menos duas vezes por semana
- Atividades físicas que desafiem o equilíbrio



- Várias horas de **exercícios físicos leves**, incluindo ficar em pé

DORMIR



Dormir de 7 a 8 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.