

0-4 anos

# RECOMENDAÇÕES CANADENSES DE COMPORTAMENTOS DE MOVIMENTO - 24 HORAS PARA OS PRIMEIROS ANOS (0-4 ANOS):

Uma integração de atividade física, comportamento sedentário e sono

## PREÂMBULO

Estas Recomendações são relevantes para todos os bebês aparentemente saudáveis (menos de 1 ano), crianças pequenas (1-2 anos) e pré-escolares (3-4 anos), independentemente do gênero, origem cultural ou status socioeconômico da família. Estas Recomendações podem ser apropriadas para crianças pequenas com deficiência ou condição médica; no entanto, um profissional de saúde deve ser consultado para obter orientações adicionais.

Para incentivar o crescimento e o desenvolvimento saudáveis, as crianças pequenas devem receber apoio dos pais e cuidadores que lhes permita ter um estilo de vida ativo com um equilíbrio diário de atividades físicas, comportamentos sedentários e sono. As crianças pequenas devem participar de várias atividades físicas lúdicas, organizadas e divertidas, adequadas ao seu desenvolvimento, em diversos ambientes \[por exemplo, casa/creche/escola/comunidade; ambientes internos/externos; terra/água; verão/inverno], tanto de forma independente quanto em conjunto com adultos e outras crianças. Para bebês, atividades supervisionadas podem incluir tempo de brucos, alcançar e agarrar, empurrar e puxar e engatinhar. A qualidade do comportamento sedentário é importante; por exemplo, comportamentos interativos não baseados em telas \[por exemplo, leitura, contação de histórias, canto, quebra-cabeças] são incentivados. É importante desenvolver uma higiene do sono saudável nos primeiros anos; isso inclui ter uma rotina relaxante para dormir, com horários consistentes para dormir e acordar, evitar telas antes de dormir e manter as telas fora do quarto.

Seguir essas Recomendações durante os primeiros anos está associado a melhor crescimento, aptidão cardiorrespiratória e musculoesquelética, desenvolvimento cognitivo, saúde psicossocial/regulação emocional, desenvolvimento motor, composição corporal, qualidade de vida/bem-estar, bem como redução de lesões. Os benefícios de seguir estas Recomendações superam os danos potenciais.

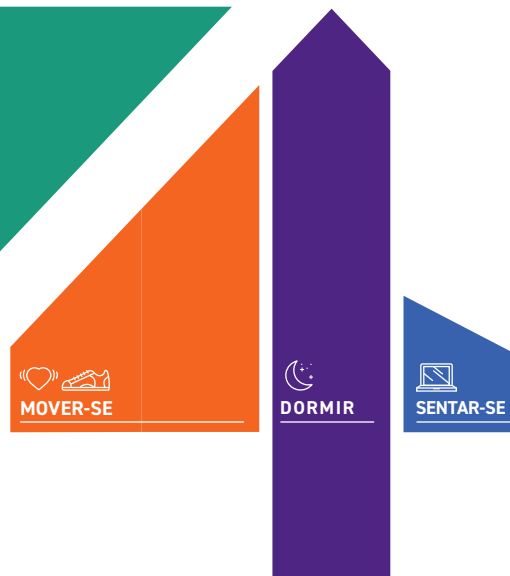
Para aqueles que ainda não cumprem as Recomendações de movimentação de 24 horas, recomenda-se uma adaptação progressiva em direção a elas. Às vezes, pode ser desafiador seguir estas Recomendações; há recursos disponíveis para assistência em [www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears](http://www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears).

Estas Recomendações foram informadas com base nas melhores evidências disponíveis, consenso de especialistas, consulta às partes interessadas e consideração de valores e preferências, aplicabilidade, viabilidade e equidade. As Recomendações específicas e mais detalhes sobre a pesquisa de base, sua interpretação, orientação sobre como alcançá-las e recomendações para pesquisas e vigilância futuras estão disponíveis em [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines).

# Recomendações canadenses de comportamentos de movimento - 24 horas para os primeiros anos (0-4 anos)

Para um crescimento e desenvolvimento saudáveis, bebês, crianças pequenas e pré-escolares devem atingir o equilíbrio recomendado de atividade física, comportamento sedentário de alta qualidade e sono suficiente.

**24 horas saudáveis incluem:**



## MOVER-SE

### BEBÊS (MENOS DE 1 ANO)

Praticar atividades físicas várias vezes ao dia e de diferentes formas, principalmente por meio de brincadeiras interativas no chão, quanto mais, melhor. Para aqueles que ainda não caminham, isso inclui pelo menos 30 minutos de tempo de braços distribuídos ao longo do dia, enquanto estiverem acordados.

### CRIANÇAS (1-2 ANOS)

Pelo menos 180 minutos dedicados a uma variedade de atividades físicas de qualquer intensidade, incluindo brincadeiras ativas, distribuídas ao longo do dia. Quanto mais, melhor.

### PRÉ-ESCOLARES (3-4 ANOS)

Pelo menos 180 minutos dedicados a uma variedade de atividades físicas distribuídas ao longo do dia, dos quais pelo menos 60 minutos são de brincadeiras ativas — quanto mais, melhor.

## DORMIR

14 a 17 horas (para bebês de 0 a 3 meses) ou 12 a 16 horas (para bebês de 4 a 11 meses) de sono de boa qualidade, incluindo cochilos.

De 11 a 14 horas de sono de boa qualidade, incluindo cochilos, com horários consistentes para dormir e acordar.

De 10 a 13 horas de sono de boa qualidade, o que pode incluir um cochilo, com horários consistentes para dormir e acordar.

## SENTAR-SE

Não permanecer com limitação de movimentos por mais de 1 hora seguida (por exemplo, em um carrinho de bebê ou cadeirinha). Não é recomendado passar muito tempo em frente à tela. Quando em comportamento sedentário, é incentivado o envolvimento em atividades como leitura e contação de histórias com um cuidador.

Não permanecer com limitação de movimentos por mais de 1 hora seguida (por exemplo, em um carrinho de bebê ou cadeirinha) ou sentado por longos períodos. Para crianças menores de 2 anos, não é recomendado tempo sedentário em frente às telas em frente a uma tela. Para crianças a partir de 2 anos, o tempo de sedentarismo em frente a telas não deve ser superior a 1 hora — quanto menos, melhor. Quando em comportamento sedentário, é incentivado o envolvimento em atividades como leitura e contação de histórias com um cuidador.

Não permanecer com limitação de movimentos por mais de 1 hora seguida (por exemplo, em um carrinho de bebê ou cadeirinha) ou sentado por longos períodos. O uso de tela de forma sedentária não deve ser superior a 1 hora — quanto menos, melhor. Quando em comportamento sedentário, é incentivado o envolvimento em atividades como leitura e contação de histórias com um cuidador.

Substituir o tempo de tela em comportamento sedentário ou o tempo com limitação de movimentos por brincadeiras ativas extras e trocar o tempo em ambientes fechados por tempo ao ar livre, preservando o tempo adequado de sono, pode proporcionar maiores benefícios à saúde.