

RECOMENDAÇÕES CANADENSES DE COMPORTAMENTOS DE MOVIMENTO - 24 HORAS PARA CRIANÇAS E JOVENS:

Uma integração de atividade física, comportamento sedentário e sono

PREÂMBULO

Estas recomendações são relevantes para crianças e jovens aparentemente saudáveis (de 5 a 17 anos), independentemente de gênero, raça, etnia ou status socioeconômico da família. Crianças e jovens são incentivados a viver um estilo de vida ativo com um equilíbrio diário de sono, comportamentos sedentários e atividades físicas que apoiem seu desenvolvimento saudável.

Crianças e adolescentes devem adotar uma boa higiene do sono (hábitos e práticas que favorecem um bom sono), limitar comportamentos sedentários (especialmente o tempo de tela) e participar de uma variedade de atividades físicas em diversos ambientes (por exemplo, casa/escola/comunidade; em locais fechados ou ao ar livre; em terra ou na água; no verão ou no inverno) e contextos (como brincadeiras, recreação, esportes, deslocamento ativo, hobbies e tarefas domésticas).

Para aqueles que ainda não cumprem as Recomendações de movimentação de 24 horas, recomenda-se uma adaptação progressiva em direção a elas. A observância dessas recomendações está associada a uma melhor composição corporal, aptidão cardiorrespiratória e musculoesquelética, desempenho acadêmico e cognição, regulação emocional, comportamentos pró-sociais, saúde cardiovascular e metabólica, e melhor qualidade de vida em geral. Os benefícios de seguir essas recomendações superam em muito os riscos potenciais.

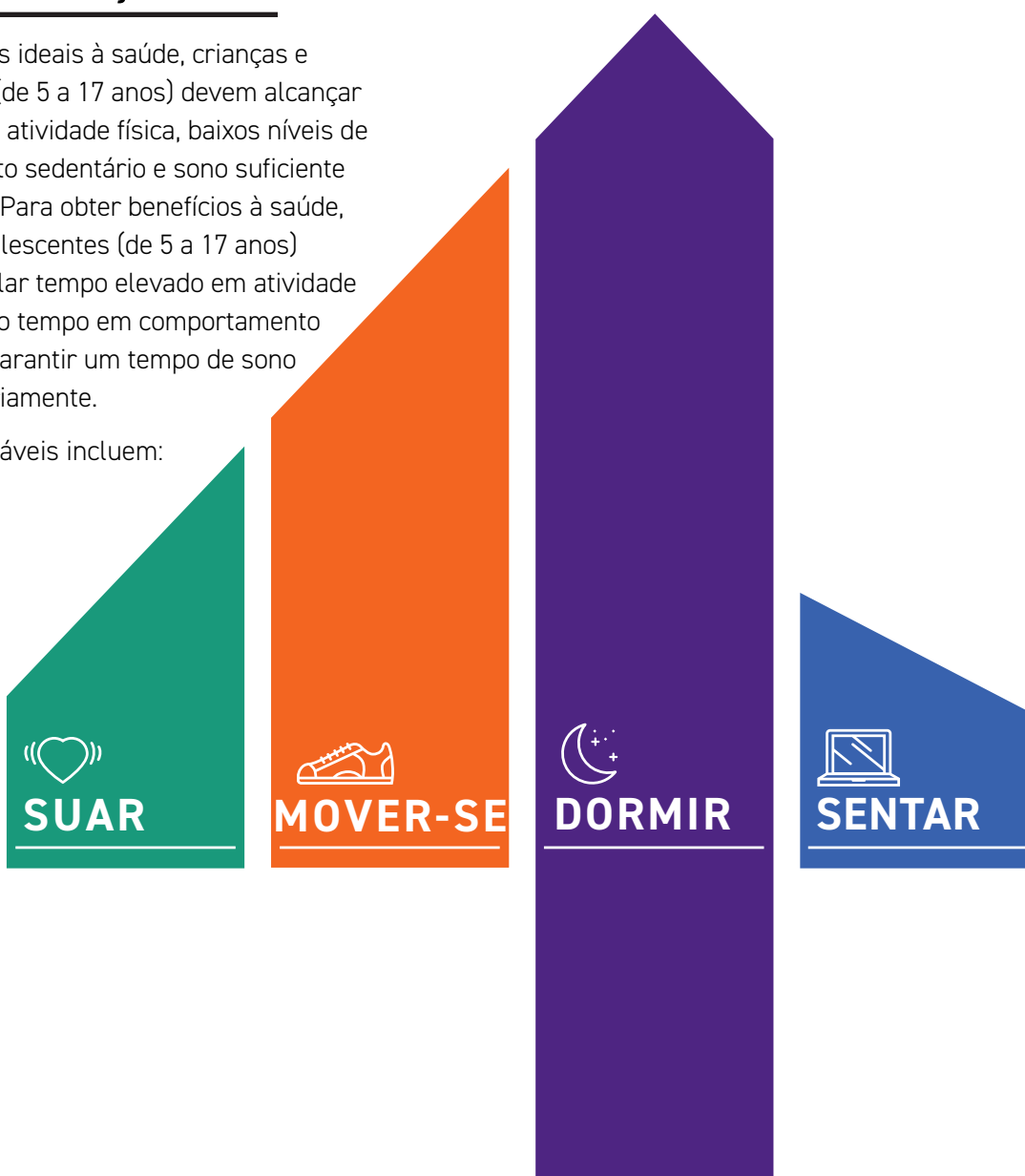
Estas recomendações podem ser apropriadas para crianças e jovens com deficiência ou condição médica; no entanto, um profissional de saúde deve ser consultado para obter orientações adicionais.

As recomendações específicas e mais detalhes sobre a pesquisa de base que as informa, sua interpretação, orientação sobre como alcançá-las e recomendações para pesquisa e vigilância estão disponíveis em

RECOMENDAÇÕES

Para benefícios ideais à saúde, crianças e adolescentes (de 5 a 17 anos) devem alcançar altos níveis de atividade física, baixos níveis de comportamento sedentário e sono suficiente todos os dias. Para obter benefícios à saúde, crianças e adolescentes (de 5 a 17 anos) devem acumular tempo elevado em atividade física, reduzir o tempo em comportamento sedentário e garantir um tempo de sono adequado diariamente.

24 horas saudáveis incluem:



SUAR

ATIVIDADE FÍSICA DE MODERADA A INTENSA

Um acúmulo de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa envolvendo uma variedade de atividades aeróbicas. Atividades físicas intensas e atividades de fortalecimento muscular e ósseo devem ser incorporadas pelo menos 3 dias por semana;

MOVER-SE

ATIVIDADE FÍSICA LEVE

Várias horas de uma variedade de atividades físicas leves, estruturadas e não estruturadas;

DORMIR

DORMIR

Sono ininterrupto de 9 a 11 horas por noite para crianças de 5 a 13 anos e de 8 a 10 horas por noite para crianças de 14 a 17 anos, com horários consistentes para dormir e acordar;

SENTAR

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Não mais do que 2 horas por dia de tempo de tela recreativo; Limitar o tempo sentado por longos períodos

Dormir o suficiente, trocar o tempo em ambientes fechados por tempo ao ar livre e substituir comportamentos sedentários e atividades físicas leves por atividades físicas de moderadas a vigorosas adicionais podem proporcionar maiores benefícios à saúde.