

RESUMO

RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



CRIANÇAS E ADOLESCENTES

(5–17 anos)



Em crianças e adolescentes, a atividade física melhora a aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), a saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemia, glicose e resistência à insulina), a saúde óssea, a cognição (desempenho académico e funções executivas), a saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da gordura corporal.

Pelo menos



60
minutos por dia



Atividade física de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana; a maior parte dessa atividade deverá ser aeróbia.



É recomendado que:

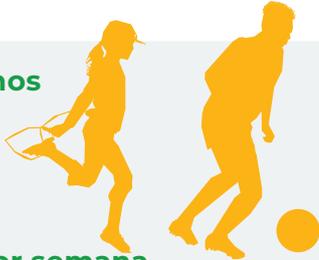
› **As crianças e adolescentes devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Pelo menos



3
dias por semana



Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de **fortalecimento muscular e ósseo**, devem ser incorporadas.



› **Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias por semana.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se as crianças e adolescentes não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- As crianças e adolescentes devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- É importante oferecer a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras e equitativas, e encorajar a participação em atividades físicas que sejam divertidas, diversificadas, e que sejam adequadas para sua idade e capacidade.

Em crianças e adolescentes, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento da gordura corporal, à diminuição da saúde cardiometabólica, a uma menor condição física, à redução do comportamento social; e redução da duração do sono.

É recomendado que:

› **As crianças e adolescentes devem limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente aos ecrãs.**

Recomendação forte, nível de evidência baixo

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário, particularmente o tempo de ecrã em recreação.

