

RESUMO

# RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



# CRIANÇAS E ADOLESCENTES (5-17 anos) COM DEFICIÊNCIA



Muitos dos benefícios da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes, como destacado anteriormente, também se aplicam a crianças e adolescentes com deficiência. Os benefícios adicionais da atividade física são a melhoria da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva, incluindo o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH); melhorias na função física podem ocorrer em crianças com deficiência intelectual.

**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*

**Em 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*

**Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.**



RECOMENDAÇÕES DE  
BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se as crianças e adolescentes com deficiência não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- As crianças e adolescentes com deficiência devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Não há riscos elevados para as crianças e adolescentes com deficiência praticarem atividade física quando estas são apropriadas ao seu nível atual de atividade, estado de saúde e função física; e os benefícios da atividade física são maiores do que os riscos
- As crianças e adolescentes com deficiência podem precisar de consultar um profissional da saúde ou outro especialista em atividade física e deficiência para determinar o tipo, a quantidade e as atividades apropriadas para eles.



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 à 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.



**Começar com pequenas quantidades de atividade física**