

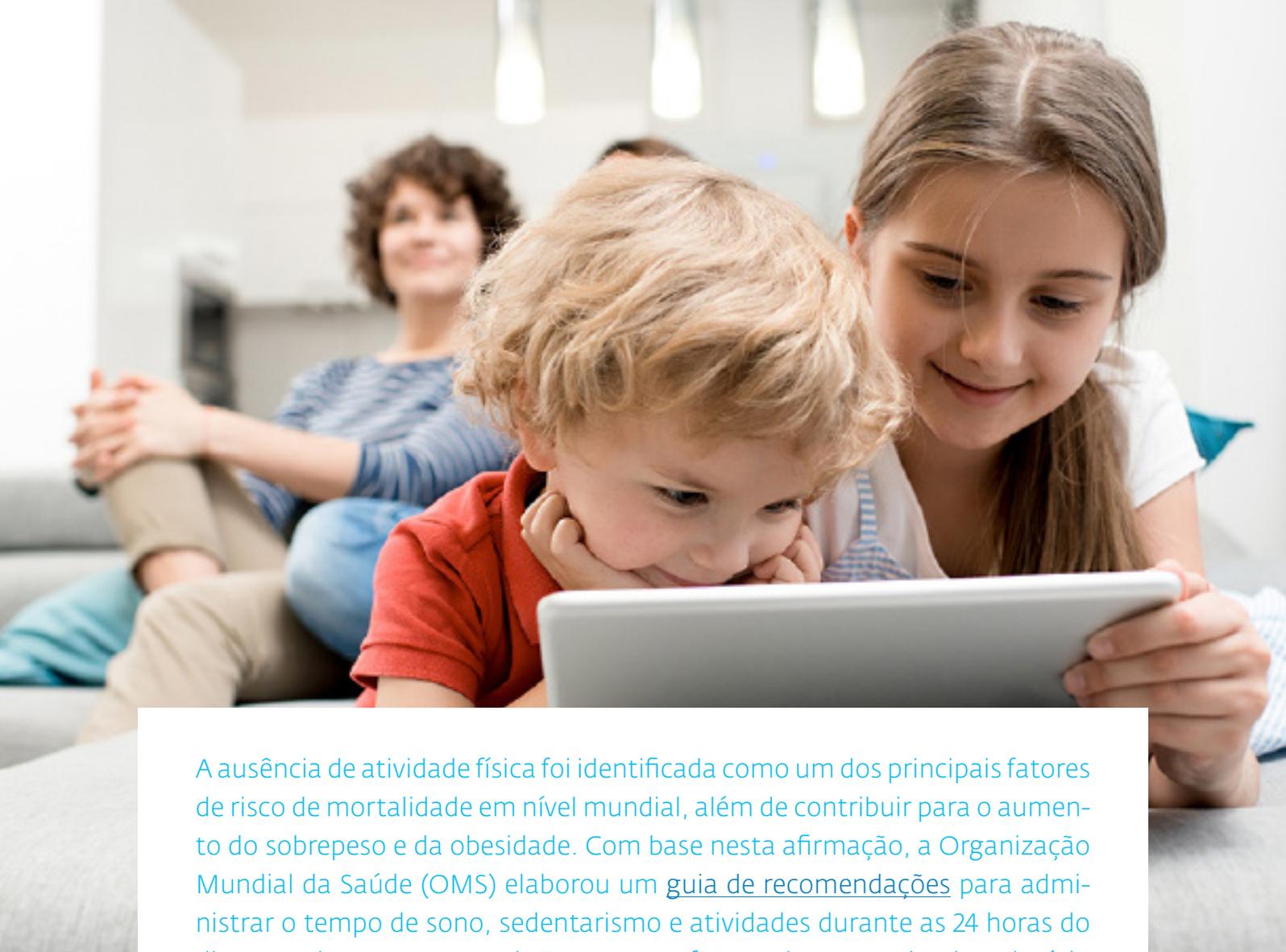


Digipais

UMA INICIATIVA DA ESET



OMS: Como incentivar a atividade física para as crianças?



A ausência de atividade física foi identificada como um dos principais fatores de risco de mortalidade em nível mundial, além de contribuir para o aumento do sobrepeso e da obesidade. Com base nesta afirmação, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um [guia de recomendações](#) para administrar o tempo de sono, sedentarismo e atividades durante as 24 horas do dia para crianças menores de 5 anos, transformando-se no primeiro relatório sobre o tema dirigido a este grupo etário.

O objetivo?

Trazer recomendações bem fundamentadas, respaldadas por um "processo rigoroso, transparente e sistemático" para o desenvolvimento dessas, levando em consideração "a força das evidências, além dos valores e preferências, benefícios e prejuízos, igualdade e direitos humanos", com o fim de impactar positivamente no bem-estar e na saúde das crianças menores de 5 anos "sem discriminação de gênero, condição socioeconômica ou contexto cultural".

Para quem é dirigido?

Segundo explica o relatório, a leitura das recomendações será mais útil para:

- Ministérios da saúde, educação e/ou desenvolvimento social em países desenvolvidos, em desenvolvimento e subdesenvolvidos.
- Indivíduos que trabalham em ONGs e serviços de desenvolvimento infantil.
- Indivíduos que orientam e formam enfermeiros/as e médicos/as que trabalham com crianças.

A seguir, mostraremos alguns dos pontos destacados da guia, divididos em três grupos segundo a idade das crianças (bebês; crianças de 1 a 2 anos; crianças de 3 a 4 anos). Além disso, o relatório inclui um desenvolvimento detalhado do porquê de cada recomendação, com base nas evidências mostradas em cada caso observado.



CRIANÇAS

De 1 a 2 anos



Atividade física

Devem passar ao menos 180 minutos realizando atividades variadas, de qualquer intensidade (leve, moderada ou intensa). É preferível dividir estes momentos durante o dia. Quanto mais ativos, melhor.



Sedentarismo

É preferível não mantê-los presos (em carrinhos de bebê, cadeira alta, assento do carro) por mais de uma hora seguida ou sentados por longos períodos. **Para os de 1 ano, não se recomenda o uso de telas** (TV, vídeos, videogames), enquanto para os de 2 anos, é preferível não passar de 1 hora no uso de telas. Quanto menos forem utilizadas, melhor. É recomendável ler contos para eles nestes momentos de sedentarismo.



Sono

Recomenda-se entre 11 e 14 horas de sono de qualidade, incluindo as sonecas.





CRIANÇAS

De 3 a 4 anos



Atividade física

Recomenda-se passar ao menos 180 minutos realizando atividade variada, de qualquer intensidade. No entanto, 60 minutos deste total deveriam ser destinados para atividade moderada e intensa. Quanto mais atividade, melhor.



Sedentarismo

É preferível não mantê-los presos (em carrinhos de bebê, cadeira alta, assento do carro) por mais de uma hora seguida ou sentados por longos períodos. **Também não é conveniente a exposição a telas por mais de 1 hora.** Quanto menos forem utilizadas, melhor. É recomendável ler contos para eles nestes momentos de sedentarismo.



Sono

Recomenda-se entre 10 e 13 horas de sono de qualidade, incluindo as sonecas.



Queremos mais Digipais para capacitar as crianças e ensiná-los a navegar com segurança.

Você está pronto para se juntar a nós neste desafio?

www.digipais.com.br