

O DIA TODO IMPORTA!



EQUILÍBRIO AO LONGO DAS
24H DO DIA

EXPEDIENTE

ELABORAÇÃO
NATÁLIA MOLLERI
SAINT CLAIR GOMES JUNIOR
DANIELE MARANO
ANDREA ZIN

REVISÃO E EDIÇÃO
EVERTON DE LIMA MIRANDA

DESIGN GRÁFICO
FERNANDA CANALONGA CALÇADA

Rio de Janeiro , 2023

FICHA CATALOGRÁFICA NA FONTE
INSTITUTO DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA EM SAÚDE
BIBLIOTECA DA SAÚDE DA MULHER E DA CRIANÇA

M726 Molleri, Natália.

O dia todo importa! / Natália Molleri [et al]. – Rio de Janeiro: Fiocruz, Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, 2023.

8 p. : il.

1. Fidelidade a Diretrizes. 2. Exercício Físico. 3. Tempo de Tela. 4. Sono. 5. Lactente. 6. Pré-escolar. 7. Criança. 8. Adolescente. I. Gomes Junior, Saint Clair. II. Daniele Marano. III. Zin, Andrea. IV. Título.

CDD 22.ed. 618.92

SUMÁRIO

Atividade física, pouco uso de telas e sono adequado	5
O que as diretrizes recomendam?	6
O que apontam as pesquisas	7
Melhore seus hábitos e de suas crianças e adolescentes	7

ATIVIDADE FÍSICA, POUCO USO DE TELAS E SONO ADEQUADO



FIQUE ATENTO:

ESTUDOS COMPROVAM QUE A ADEQUAÇÃO A ESTES 3 HÁBITOS TÊM IMPACTO POSITIVO NA SAÚDE DA POPULAÇÃO EM GERAL, E EM ESPECIAL NA SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

O QUE AS DIRETRIZES RECOMENDAM?

ATIVIDADE FÍSICA MODERADA A VIGOROSA (AFMV): Bebês que ainda não conseguem andar, devem ficar 30 min. de barriga para baixo ou brincando sentado longe das telas; crianças entre 1 e 2 anos, 180 minutos de AFMV por dia; a partir dos 3 anos, 60 minutos de AFMV por dia.

TEMPO DE TELA RECREATIVA: Para menores de 2 anos, não é adequada a exposição a telas digitais; entre 2-4 anos, até uma hora por dia, sendo melhor quando não há exposição; maior ou igual a 5 anos não devem exceder duas horas por dia de exposição a telas digitais.

DURAÇÃO DE SONO ADEQUADA (incluindo cochilos): Entre 0-3 meses de idade: 14-17 horas/dia; 4-11 meses de idade: 12-16 horas/dia; 1-2 anos: 11-14 horas/dia; 3-5 anos: 10-13 horas/dia; 6-13 anos: 9-11 horas/dia; 14-17 anos: 8-10 horas/dia.

UMA PESQUISA DO INSTITUTO FERNANDES FIGUEIRA APONTA QUE:

- A ADEQUAÇÃO GLOBAL ÀS RECOMENDAÇÕES DAS DIRETRIZES EM RELAÇÃO À AFMV, TEMPO DE TELA RECREATIVA E DURAÇÃO DO SONO NÃO FOI SATISFATÓRIA ANTES DA PANDEMIA DA COVID-19 (19,28% EM CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS E 39,50% EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE 6 A 18 ANOS);
- PIORES RESULTADOS FORAM ENCONTRADOS DURANTE A PANDEMIA (3,58% EM CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS E 4,94% EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE 6 A 18 ANOS).

MELHORE SEUS HÁBITOS E DE SUAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Baixos níveis de atividade física, muitas horas de uso de telas e sono inadequado estão associados a inúmeros resultados negativos para a saúde, como: aumento do colesterol, depressão, diminuição da densidade óssea, hipertensão, obesidade e síndrome metabólica, além de piores resultados cognitivos, incluindo alterações comportamentais, déficit de atenção, ansiedade/depressão, hiperatividade.

Referências:

- Moller, N.; Gomes Junior, S.C.; Marano, D.; Zin, A. Survey of the Adequacy of Brazilian Children and Adolescents to the 24-Hour Movement Guidelines before and during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 5737. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095737>
- Tremblay, M.S.; Carson, V.; Chaput, J.-P.; Connor Gorber, S.; Dinh, T.; Duggan, M.; Faulkner, G.; Gray, C.E.; Gruber, R.; Janson, K.; et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2016, 41, S311–S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>.
- Tremblay, M.S.; Chaput, J.-P.; Adamo, K.B.; Aubert, S.; Barnes, J.D.; Choquette, L.; Duggan, M.; Faulkner, G.; Goldfield, G.S.; Gray, C.E.; et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0–4 Years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *BMC Public Health* 2017, 17, 874. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4859-6>.

