

Brazilian Portuguese

Recomendações internacionais de comportamento sedentário para crianças e adolescentes no contexto escolar.

Brazilian Portuguese

Prefácio:

Estas recomendações são para escolares com idade entre 5-18, de todos os gêneros, perfis culturais, nacionalidades e situações socioeconômicas.

Estas recomendações encontram-se fundamentadas nas melhores evidências disponíveis, no consenso de especialistas, na contribuição de outras pessoas interessadas (por exemplo, pais, professores, trabalhadores na iniciativa privada, e governo), e apoiam as escolas promotoras de saúde. Tais evidências reconhecem os benefícios do equilíbrio entre as atividades de ensino realizadas dentro da sala de aula e ao ar livre e a possibilidade da variação entre as atividades sedentárias e aquelas baseadas em movimentos.

Educadores, administradores escolares, políticos, pais e/ou responsáveis, médicos e outros profissionais da área de saúde devem apoiar os estudantes a atenderem estas recomendações. A aplicação destas recomendações deve ser adaptada para acomodar os diversos potenciais, necessidades, e interesses de cada estudante.

As pesquisadas utilizadas para a formulação destas recomendações e as orientações para pesquisas futuras encontram-se disponíveis em www.sedentarybehaviour.org.

Brazilian Portuguese

Glossário:

Crianças: estudantes com idade entre 5-11 anos

Escolas promotoras da saúde: uma escola promotora da saúde fomenta saúde e aprendizagem com todos os recursos a sua disposição (OMS, 2021)

Tarefa de casa: uma tarefa dada aos alunos para ser feita fora do horário regular da escola (Merriam-Webster, n.d.); também pode incluir tutorias e tarefas de outras instituições de ensino com o propósito de melhorar o desempenho acadêmico

Multitarefa de mídia: utilização de duas ou mais mídias eletrônicas simultaneamente (por exemplo, assistir televisão enquanto envia mensagens pelo celular), ou a utilização de eletrônicos simultaneamente ao engajamento em outras atividades (por exemplo, enviar mensagens ou usar mídias sociais enquanto estuda ou caminha) (van der Schuur et al., 2015)

Tempo de tela mentalmente ativo: comportamentos baseados em tela que requerem esforço cognitivo, como ler ou resolver problemas (Hallgren et al., 2020)

Tempo de tela mentalmente passivo: comportamentos baseados em tela que envolvam pouco engajamento cognitivo ou participação, como assistir vídeos recreativos (Hallgren et al., 2020)

Intervalo com movimento: um período de atividade física de qualquer intensidade (ou seja, ficar em pé, atividade leve, moderada ou vigorosa) entre dois períodos de comportamento sedentário (Tremblay et al., 2017)

Atividade física: qualquer comportamento em que a pessoa esteja acordada e que não seja sedentário (por exemplo, ficar em pé, caminhar, brincar) (Tremblay et al., 2017)

Relacionado à escola: ocorre durante o período escolar (por exemplo: na sala de aula, recreio) ou fora do período escolar, mas influenciado pela escola (por exemplo, tarefa de casa, estudo)

Tempo de tela: tempo dispendido em comportamento sedentário incluindo celulares, tablets, computadores, televisão, jogos eletrônicos e aparelhos de tela para fins educacionais e/ou recreativos. (Tremblay et al., 2017)

Comportamento sedentário: qualquer movimentação em que a pessoa esteja acordada e que envolva baixo gasto energético nas posições sentadas, reclinadas ou deitadas. (por exemplo, sentado, lendo, assistindo televisão) (Tremblay et al., 2017)

Adolescentes: estudantes com idades entre 12-18 anos

Brazilian Portuguese

Recomendações:

Um dia saudável na escola inclui:

- Interromper períodos prolongados de comportamentos sedentários com *intervalos* com movimento planejados e não planejados
 - Ao menos uma vez a cada 30 minutos para idades 5-11 anos.
 - Ao menos uma vez a cada uma hora para idades 12-18 anos.
 - Considerar várias intensidades e durações (por exemplo, ficar de pé, alongar, se mover para outra sala de aula, aulas ativas, *intervalos* ativos)

- Incorporar, sempre que possível, diferentes tipos de movimentos nas tarefas de casa (por exemplo, atividades leves que envolvam movimento de diferentes partes do corpo, e atividades moderadas-à-vigorosas que requerem maior esforço físico); limitar as tarefas de casa a 10 minutos de tempo em comportamento sedentário por dia, por ano de escolarização, considerando o ingresso no ensino fundamental aos seis anos de idade. Por exemplo, no Brasil isso equivale a não mais que 10 minutos para o primeiro ano ou 60 minutos por dia para o sexto ano escolar.¹ Caso o ingresso na escola tenha ocorrido em idade superior a seis anos, deve-se acrescentar 10 minutos ao tempo recomendado para cada ano excedente.

- Independentemente do local, o tempo de tela relacionado à escola deve ser significativo, mentalmente e/ou fisicamente ativo, e deve servir a um propósito pedagógico específico que aprimore a aprendizagem comparado a outros métodos. Quando tempo de tela relacionado à escola for necessário:
 - Limitar o tempo dos aparelhos eletrônicos, especialmente para estudantes entre 5-11 anos.
 - Fazer uma pausa ao menos uma vez a cada 30 minutos.
 - Desencorajar multitarefa com mídias na sala de aula e ao fazer tarefas de casa.
 - Evitar tarefas de casa baseadas em tela uma hora antes do horário de dormir

- Substituir atividades de ensino sedentárias por atividades de ensino baseadas em movimento (incluindo em pé) e substituir atividades de ensino com telas para atividades de ensino sem tela (por exemplo, aulas ao ar livre) pode melhorar ainda mais a saúde e bem-estar dos estudantes.

¹. Para exemplos em outros países, consulte www.sedentarybehaviour.org

Brazilian Portuguese

Como implementar estas recomendações:

Educadores, administradores escolares, políticos, pais e guardiões, cuidadores, médicos e outros profissionais da saúde devem implementar estas recomendações usando as estratégias abaixo:

- **Gerencie** o comportamento sedentário.
 - Veja recomendações acima.

- Encoraje o uso de tela **significativo**.
 - Dê prioridade para interações cara-a-cara ao invés do uso de telas.
 - Use telas quando forem os melhores instrumentos pedagógico disponíveis e com provável melhoria do ensino.
 - Priorize o uso de telas com envolvimento mental e físico ativos, comparado ao uso passivo.
 - Desligue as telas quando não estiverem em uso, incluindo televisão ou vídeos no plano de fundo quando na realização de tarefas de casa.
 - Evite o uso de telas durante refeições ou lanches.
 - Evite o uso de telas como método padrão para transmissão de conteúdo ou gerenciamento da sala de aula.
 - Encoraje os estudantes a revisar e autorregular o seu uso de tela, e planejar tempo para brincar ao ar livre e fazer atividades físicas.

- Educadores, profissionais da saúde, pais e cuidadores devem **ser exemplares** em relação ao uso saudável e significativo de tela.

- **Monitore** sinais de uso problemático de telas e procure um médico ou profissional de saúde caso sinais preocupantes apareçam. Sinais de uso problemático de telas podem incluir:
 - Queixas sobre estar entediado ou infeliz sem acesso à tecnologia.
 - Dificuldade em aceitar limites para tempo de tela.
 - Uso de tela que interfere na escola, em atividades familiares, no sono, em atividades físicas, em brincadeiras, ou em interações cara-a-cara.
 - Emoções negativas após jogar jogos eletrônicos, conversar por mensagens, ou usar mídias sociais.

²Adaptado com permissão da Sociedade Canadense de Pediatria (Sociedade Canadense de Pediatria, 2019).

Referências

Health Promoting Schools. World Health Organization, 2021, https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1. Accessed September 17, 2021.

"Homework." *Merriam-Webster.com Dictionary*, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/homework>. Accessed 15 Sep. 2021.

Hallgren, Mats, et al. "Cross-sectional and prospective relationships of passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with depression." *The British Journal of Psychiatry* 217.2 (2020): 413-419.

Van Der Schuur, Winneke A., et al. "The consequences of media multitasking for youth: A review." *Computers in Human Behavior* 53 (2015): 204-215.

Tremblay, Mark S., et al. "Sedentary behavior research network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome." *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 14.1 (2017): 1-17.

Saunders, Travis S., et al. "School-Related Sedentary Behaviour Recommendations for Children and Youth." *International journal of behavioural nutrition and physical activity*.