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 movimenteo 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 professional 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.
 	
[2]Adaptado 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*.