

## 71235 - CRIANÇAS E ADOLESCENTES CUMPREM A CANADIAN 24-HOUR MOVEMENT GUIDELINES? UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

**INTRODUÇÃO:** A atividade física moderada a vigorosa (AFMV) fornece inúmeros benefícios à saúde, entretanto ela representa cerca de 5% do dia de uma criança e jovem ativo. Outras atividades como quantidade de sono, comportamento sedentário (tempo de tela) devem ser levados em consideração, uma vez que representam cerca de 40% e 15%, respectivamente, das atividades realizadas ao longo de um dia. Sendo assim o desenvolvimento da *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth*, estimula a importância de se atentar para que crianças e jovens devem realizar 60 minutos de AFMV por dia, ilimitados minutos de atividade física leve, realizar 9 a 11 horas de sono ininterruptas por noite e não ultrapassar mais de 2 horas por dia de tempo de tela recreativo ou longos períodos sentado; e que estes de forma agregada são importantes para redução de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças como diabetes, obesidade, problemas de saúde mental, cognição, dores osteomusculares, entre outros.

**OBJETIVO:** Revisar sistematicamente se crianças e adolescentes cumprem com as recomendações de atividade física, tempo de tela e horas de sono sugeridas pela *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth*. **MÉTODO:** A revisão seguiu as orientações do Pubmed e MOOSE. Para as buscas nas bases de dados BIREME, EMBASE, EBSCO, PubMed e PEDRo, foi utilizado os termos Mesh e seus sinônimos, além dos operadores booleanos (AND e OR), entre 20 e 23 de julho de 2018 e sem limite de tempo e restrição de idioma. Dois revisores independentes e de forma cegada realizaram a seleção dos estudos, extraíram os dados, avaliaram a qualidade metodológica e o risco de viés a partir dos critérios de elegibilidade: estudos que contivessem dados sobre AFMV, comportamento sedentário e sono durante 24 horas analisados em conjunto e não apenas um ou dois itens isoladamente; população apenas de crianças e adolescentes; estudos que utilizassem as recomendações do *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth*. A escala adaptada de *Downs and Black* utilizada para a avaliação da qualidade metodológica, considerou de alta qualidade metodológica aqueles que alcançaram escores = 60% nos itens aplicados. **RESULTADOS:** A partir da busca nas bases de dados foram encontrados inicialmente 1193 estudos, após seguir todos os critérios estabelecidos pelo PubMed, foram incluídos 6 estudos para a análise qualitativa, seguida de um escore de 81,94% de qualidade metodológica. Ainda, o percentual de crianças e adolescentes que cumpriram as três recomendações foi baixo, entre 2,6% a 17,5%. A recomendação para AFMV foi cumprida por menos da metade da amostra em todos os estudos. Com relação ao tempo de tela e horas de sono, o percentual de crianças que cumpriam variou entre 8% a 49,3% e 2,9% a 75,3% respectivamente. Por fim, o percentual de crianças que não cumpriram nenhuma das três recomendações foi alto, entre 10,7% a 21,4%. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados mostram o baixo percentual de crianças e adolescentes que cumprem com o *Canadian 24-Hour Movement Guidelines*, tornando importante analisar o conjunto de atividades diárias realizadas pelas crianças e de promover intervenções que aumentem o nível de AFMV, reduza o tempo de tela e promova uma duração de horas de sono adequada para as crianças e adolescentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Criança. Adolescente. Exercício. Atividade Física. Comportamento Sedentário. Sono.

Autor - Marja Bochehin do Valle

Coautor - Priscila Antunes

Coautor - Luiza Naujorks Reis  
Coautor - Júlio Brugnara Mello  
Coautor - Miguel Angelo Duarte Junior  
Coautor - Rogério Voser da Cunha  
Coautor - Adroaldo Cezar Araujo Gaya  
Orientador - Anelise Reis Gaya