

Autor: Góes

Crianças de até 5 anos não devem passar mais de 60 minutos por dia em frente a ecrãs, recomenda OMS



Crianças de até cinco anos de idade não devem passar mais de 60 minutos por dia em atividades passivas diante de uma tela de *smartphone*, computador ou TV. A recomendação foi divulgada nesta semana (24) pela Organização Mundial da Saúde ([OMS](#)), que alertou ainda que bebês com menos de 12 meses de vida não devem passar nem um minuto na frente de dispositivos eletrônicos. Orientações fazem parte de conscientização da agência da ONU sobre sedentarismo e obesidade.

Segundo a instituição, cerca de 40 milhões de crianças em todo o mundo – em torno de 6% do total de meninos e meninas – estão acima do peso. Desse grupo, metade das crianças está na África e na Ásia.

As novas diretrizes da OMS se referem às atividades passivas com dispositivos eletrônicos, como assistir a desenhos animados em vez de usar a internet para conversar com membros da família. O organismo das Nações Unidas quer que os meninos e meninas de até cinco anos troquem as telas eletrônicas pelas atividades físicas ou por práticas que não envolvam necessariamente exercícios, mas incluam interações no mundo real, como a leitura e contação de histórias com cuidadores.

“Crianças com menos de cinco que parecem estar correndo e ocupadas o dia inteiro, e certamente cansando seus pais, podem não ser tão ativas quanto pensamos”, afirma Fiona Bull, gerente de programa

do Departamento de Prevenção de Doenças Não Transmissíveis da OMS.

As orientações da organização internacional determinam que crianças de um a quatro anos de idade devem estar ativas por pelo menos 180 minutos ao longo do dia. A OMS aconselha que meninos e meninas nessa faixa etária passem três horas em atividades como caminhar, engatinhar, correr, pular, se balançar, escalar, dançar, pedalar, pular corda e outros passatempos.

Dos três aos quatro anos de idade, 60 minutos dessas atividades devem ser “de intensidade moderada a vigorosa”, de acordo com as diretrizes da agência da ONU.

“Comportamentos sedentários, seja usar um transporte motorizado ao invés de andar ou pedalar, sentar em uma mesa da escola, assistir à TV, são cada vez mais prevalentes e associados com resultados ruins de saúde”, ressalta a OMS, que lembra que 5 milhões de pessoas morrem todos os anos no mundo por causas associadas à inatividade.

“O conselho é, quando possível, sair de um tempo passivo de (uso de um dispositivo eletrônico com) tela e sedentário para uma atividade mais física, enquanto ao mesmo tempo protegendo o sono de qualidade”, acrescenta Juana Willumsem, ponto focal da OMS para obesidade infantil e atividades físicas.

As recomendações também indicam que bebês que ainda não andam devem passar pelo menos 30 minutos com a barriga para baixo todos os dias, em vez de ficarem sentados em uma cadeira. A OMS orienta ainda sobre a quantidade a qualidade do sono que meninos e meninas de até cinco anos devem ter por dia.

Confira as recomendações na íntegra, segmentadas por faixa etária:

Bebês (menos de um ano):

- Devem estar fisicamente ativos várias vezes ao dia de várias maneiras, particularmente por meio de brincadeiras interativas no chão. Quanto mais, melhor. Para os que ainda não sabem andar, essas atividades físicas devem incluir pelo menos 30 minutos em posição de bruços, repartidos ao longo do dia, nos momentos em que os bebês estiverem acordados;
- Não devem permanecer sob formas de contenção e restrição do movimento por mais de uma hora seguida — por exemplo, em carrinhos de bebê, cadeiras altas ou nas costas de um cuidador. Não se recomenda que passem tempo diante de telas de dispositivos eletrônicos. Em momentos de inatividade, recomenda-se que um cuidador leia ou conte histórias;
- Devem ter de 14 a 17 horas (no período do nascimento aos três meses de idade) ou de 12 a 16 horas (no período de quatro a 11 meses de idade) de sono de boa qualidade, incluindo cochilos.

Crianças de um a dois anos de idade:

- Devem passar ao menos 180 minutos em uma variedade de atividades físicas em qualquer intensidade, incluindo atividades físicas de intensidade moderada a elevada, distribuídas ao longo do dia. Quanto mais, melhor;
- Não devem ficar restritas por mais de uma hora seguida — por exemplo, em carrinhos de bebê,

cadeiras altas ou nas costas de um cuidador — nem permanecer sentadas durante longos períodos de tempo. Para crianças de um ano de idade, não se recomenda nenhum período de tempo em atividades sedentárias em frente a uma tela (assistindo à TV ou vídeos ou em jogos de computador). Para aquelas com dois anos de idade, o tempo sedentário em frente às telas não deve ser superior a uma hora. Quanto menos, melhor. Em momentos de inatividade, recomenda-se que um cuidador leia ou conte histórias;

- Devem ter de 11 a 14 horas de sono de boa qualidade, incluindo cochilos, com horários regulares para dormir e acordar.

Crianças de três a quatro anos de idade:

- Devem gastar ao menos 180 minutos em vários tipos de atividades físicas em qualquer intensidade. Pelo menos 60 minutos devem envolver atividades de intensidade moderada a elevada, repartidas ao longo do dia. Quanto mais, melhor;
- Não devem ficar contidas por mais de uma hora seguida — por exemplo, em carrinhos de bebê — ou ficar sentadas por longos períodos. O tempo dedicado a atividades sedentárias em frente às telas não deve exceder uma hora. Quanto menos, melhor. Em momentos de inatividade, recomenda-se que um cuidador leia ou conte histórias;
- Devem ter de 10 a 13 horas de sono de boa qualidade, que podem incluir cochilos, com horários regulares para dormir e acordar.

Uso de *smartphones* e dispositivos eletrônicos

Fiona Bull lembrou o aumento de aplicativos que ajudam usuários a entender quanto tempo estão passando conectados em seus aparelhos. Segundo a especialista, ainda há muita incerteza sobre o impacto desses dispositivos na saúde.

“Este é um fato recente e acho que é um sinal de que a indústria digital também está preocupada com a natureza viciante do tempo que está sendo usado nesses aparelhos de diferentes maneiras”, afirmou a especialista da OMS.

“É claro, todos nós usamos para trabalho, usamos em escolas para aprendizagem, estamos usando em casa para educação. Trata-se de gerenciar o uso dessas ferramentas valiosas e dar atenção aos benefícios e aos riscos.”

Fonte: ONU Brasil

Imagem/foto: PEXELS (CC)/Kaku Nguyen

Data de Publicação: 29-04-2019