

# AS FERRAMENTAS DE HABILIDADES

Um Recurso para Pais de  
Crianças e Jovens com  
Deficiências

**Tradução:**

**Hércules R. Leite<sup>1</sup>**

**Paula S. de Carvalho Chagas<sup>2</sup>**

**Angélica C. Sousa Fonseca Romeros<sup>1</sup>**

**Elton D. Dantas Magalhães<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação – Universidade Federal de Minas Gerais

<sup>2</sup> Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação e Desempenho Físico-Funcional – Universidade Federal de Juiz de Fora

## As Diretrizes

**As Diretrizes de Movimento Canadense de 24-horas para Crianças e Jovens definem a quantidade de atividade física, comportamento sedentário, e sono que crianças e jovens entre 5-17 anos podem ter em 24-horas. As diretrizes são baseadas nas mais recentes evidências de pesquisas. Elas foram desenvolvidas por pesquisadores experts do mundo inteiro.**



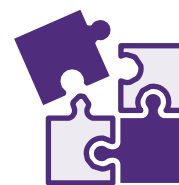
## O Ponto em Questão

**Essas diretrizes são baseadas em evidências envolvendo jovens com desenvolvimento típico e saudáveis. Ainda são necessárias mais pesquisas para definir diretrizes específicas para crianças e jovens com deficiências. Com algumas informações adicionais, entretanto, as diretrizes atuais podem ser usadas para ajudar crianças e jovens com deficiências para experimentarem os benefícios saudáveis de limitar o tempo sedentário e conseguir se exercitar e dormir adequadamente.**



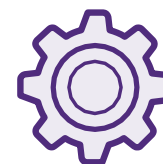
## O Propósito

**As Ferramentas de Habilidades foram desenvolvidas para ajudar pais e cuidadores para auxiliar sua criança ou adolescente com deficiência para alcançar as Diretrizes de Movimento Canadense de 24-horas para Crianças e Jovens. As Ferramentas de Habilidades proporcionam informações relevantes para adaptar as diretrizes para as habilidades únicas de crianças e adolescentes com qualquer tipo de deficiência. Parte da informação pode ser especificamente útil para pais e cuidadores de crianças e jovens com deficiência física.**



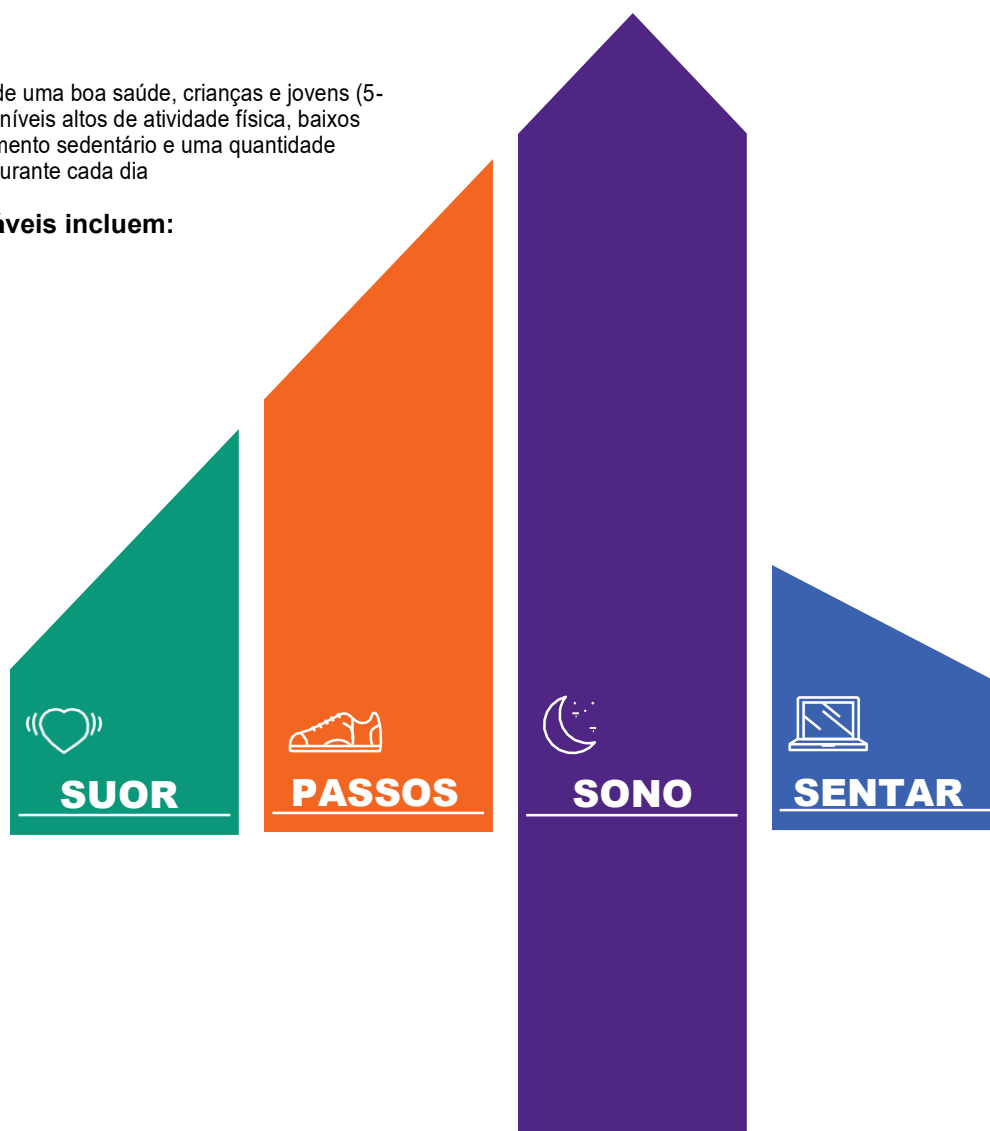
## Adapte

**Pense qual aspecto das diretrizes e das Ferramentas de Habilidades fazem sentido para você e para sua criança ou adolescente. Se necessário, converse com um profissional de saúde para sugestões adicionais sobre quais tipos de atividades e a quantidade são necessárias para sua criança ou adolescente. Um profissional da saúde pode ser um médico, um fisioterapeuta, um enfermeiro, um terapeuta ocupacional, ou um educador físico.**



Para os benefícios de uma boa saúde, crianças e jovens (5-17 anos) devem ter níveis altos de atividade física, baixos níveis de comportamento sedentário e uma quantidade suficiente de sono durante cada dia

**24 horas saudáveis incluem:**



## SUOR

### Atividade Física de Moderada a Vigorosa

Acumular pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa envolvendo uma variedade de atividades aeróbicas. Atividades vigorosas e de fortalecimento muscular e ósseo devem ser inseridas pelo menos 3x por semana;

## PASSOS

### Atividade física leve

Uma série de horas por dia de atividades físicas leves de forma estruturada ou não-estruturadas;

## SONO

### Sono

Sono ininterrupto por pelo 9-11 horas por noite para aqueles entre 5-13 anos e entre 8-10 horas de sono para aqueles entre 14-17 anos, como horas consistentes de dormir e acordar;

## SENTAR

### Comportamento Sedentário

Não mais de 2 horas por dia de atividades recreacionais em tela;  
Limitar o tempo sentado por períodos prolongados.

---

**Preservando tempo suficiente para dormir, substituindo tempo dentro de casa por tempo do lado de fora, e trocando o comportamento sedentário e atividades físicas leves por atividade física moderada a vigorosa proporcionam maiores benefícios de saúde.**

---



## TIPOS DE MOVIMENTO

SONO

SENTAR

PASSOS

SUOR



QUANTO ESFORÇO É NECESSÁRIO



PARA FAZER A ATIVIDADE

**Tipos de Movimento:** Diferentes movimentos se enquadram em diferentes categorias, dependendo de quão duro seu filho ou adolescente tem que esforçar para fazer a atividade. Todo mundo é diferente, então a mesma atividade pode se enquadrar em categorias diferentes para crianças diferentes.



## PASSOS

### Atividade física leve

O termo “Passos” representa a recomendação de atividade física leve.

Atividades físicas leves incluem atividades que exigem uma pequena quantidade de esforço e não fazem seu filho ou adolescente sentir falta de ar. Seu filho ou adolescente não precisa mover a metade inferior do corpo para realizar essas atividades. O movimento de qualquer parte do corpo pode contar como atividade física leve.



Lembre-se que mesmo uma atividade física muito leve é melhor do que nenhuma atividade física!

### Exemplos de atividades leves para tentar:



Caminhada lenta



Jogar bocha



Atividades de casa



Pintar com os dedos



loga



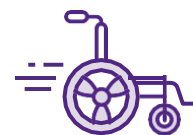
Atividades fáceis sobre rodas



Empilhar blocos



Bater em potes e painéis



### Maneiras de andar

Caminhar é uma grande fonte de atividade física leve, moderada a vigorosa dependendo sobre o quão duro seu filho ou adolescente está envolvido. Caminhar pode ser feito apenas com os pés, com um auxiliar de marcha ou com uma cadeira de rodas.



## SUOR

### Atividade física moderada à vigorosa

O termo “suor representa a recomendação de atividade física moderada a vigorosa. Atividade moderada a vigorosa requerem esforço físico, e fazem sua criança ou adolescente sentirem-se cansados e respirar mais forte do que o usual. Uma criança ou adolescente pode não suar quando realizam estas atividades. Para exemplos de atividades, veja próxima página.



## ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

Muitas atividades físicas podem ser modificadas para permitir a participação de pessoas com diversas limitações. **Existem três tipos principais de atividades físicas, todos eles podem ser adaptados. Os três tipos de atividades físicas podem ser descritos abaixo.**



Apresente uma variedade de atividades físicas para encontrar algo que a sua criança ou adolescente goste

1



**Atividade Aeróbica**

Essas atividades envolvem movimentos por um longo período de tempo para aumentar a frequência cardíaca e o gasto de energia. As Atividades aeróbicas melhoram a saúde do coração e dos pulmões.

Caminhar/correr/cadeira de rodas

Ciclismo/triciclo

Natação

Dança

Esportes

Brincar no parque

Brincar com um animal de estimação

2



**Atividade de fortalecimento muscular**

Essas atividades trabalham diferentes grupos musculares e aumentam a força e a potência muscular.

Levantamento de pesos

Fisioterapia

loga

Artes marciais

Cavar

Escalar

Esportes

3



**Atividades que fortalecem os ossos**

Essas atividades envolvem impacto ou tensão que promovem o crescimento e a força dos ossos.

Esportes

Fisioterapia

Caminhar/correr

Pular

Pular corda

Levantar pesos



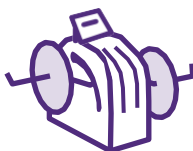
## EQUIPAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA

Sua criança ou adolescente pode utilizar equipamentos adaptados para atender as suas necessidades específicas – Isso pode ser especialmente importante para crianças com alguma limitação. **Os objetos e dispositivos que ajudam as pessoas a realizarem algumas atividades são de diversas formas. Aqui estão alguns exemplos de equipamentos populares para atividades físicas que podem ser utilizados por pessoas com diferentes limitações – e a maioria pode ser utilizado em casa!**



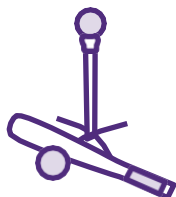
### Faixa Elástica

As faixas elásticas podem ser usadas para realizar vários exercícios de fortalecimento.



### Ergômetro de Braço

Também chamado de Bicicleta de braço, esse dispositivo é utilizado para o exercício aeróbico



### Basebol

Pratique seus balanços e bata em uma bola sobre um dispositivo



### Bola com sons

Essa bola que produz um som, é útil para pessoas com deficiências visuais.



### Bola de Exercício

Ao invés de levantar pesos, essa bola é uma ótima alternativa



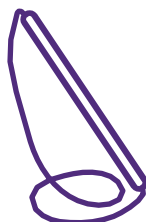
### Luvas aderentes

Luvas aderentes podem ser utilizadas com pesos e outros equipamentos



### Conjunto de bocha

Esse divertido jogo pode ser jogado ao ar livre ou dentro de casa.



### Corda de pular adaptável

As cordas de pular podem ser adaptadas para diferentes limitações.



**Não se esqueça de beber bastante água durante as atividades físicas!**

### Experimente um esporte

Muitos esportes são inclusivos e podem ser adaptados.

**Exemplos: vela, natação, futebol, atletismo, basquete, tênis, skate, hóquei, bocha, boliche, cavalgada, dança de salão, ioga, artes marciais e muito mais**

### Esportes em cadeira de rodas

**Se a sua criança ou adolescente usa cadeira de rodas elétrica, você pode tentar jogar futebol de cadeira elétrica, hóquei, bocha ou boliche. Bocha e boliche podem ser adaptados utilizando uma rampa.**



## SONO

### Sono ininterrupto

Algumas crianças e adolescentes podem ter dificuldade em alcançar as horas recomendadas de sono ininterrupto. **Quanto menos interrupções e quanto mais próximo das horas de sono recomendadas, maiores serão os benefícios para a sua criança ou adolescente.**



Estabeleça um horário regular para dormir



Remova as telas do quarto



Evite o tempo de tela recreativo antes de dormir



Evite grandes refeições antes de dormir



## SENTAR

### Comportamento sedentário

O termo “sentar” representa a recomendação de comportamento sedentário, que sugere limitar o tempo de tela e evitar o comportamento sedentário por longos períodos. Atividades sedentárias são aquelas realizadas na posição sentada, reclinada ou deitada, e que envolve pouco ou nenhum movimento ou gasto de energia



Mude a posição sentada ou reclinada. Se aplicável ao seu filho, utilize a posição em pé



Limite o tempo de tela recreativa a no máximo 2 horas por dia



Faça pequenas pausas



Incentive atividades ao ar livre



### O que é tempo de tela recreativa?

O tempo de tela recreativa é o tempo gasto usando dispositivos com tela (Exemplos: Assistindo TV, jogando vídeo games) que não são para fins de escola, trabalho, saúde ou comunicação



### Posição sentada versus sedentária

Algumas crianças e adolescentes passam mais tempo sentados ou reclinados (por exemplo, quando usam cadeira de rodas).

Mas as posições sentadas nem sempre são posições sedentárias. Existem muitas atividades sentadas que contam como atividades moderadas, vigorosas ou leves (por exemplo bocha, basquete em cadeira de rodas)



## VOCÊ CONSEGUE!

### É muito difícil

- Estabeleça metas pequenas e realistas
- Converse com outros pais e/ou profissionais de saúde para obter mais ideias

### Não há tempo

- Faça um plano de atividades semanais
- Inclua atividades físicas em sua rotina diária

### Não é seguro

- Comece devagar. Incentive seu filho aumentar suas atividades à medida que se sentir mais confortável
- Consulte um profissional de saúde se tiver alguma preocupação com a segurança

X

### É muito caro

- Muitas atividades exigem pouco ou nenhum dinheiro (ex., brincar no parque, chutar uma bola)
- Existem organizações que fornecem financiamentos, doações e equipamentos subsidiados ou gratuitos (Consulte a próxima página)
- Familiarize-se com os créditos fiscais que podem aplicar a você

### Não é acessível

- Apenas jogue! A atividade física não precisa ser apenas em um time ou academia
- Determine quais equipamentos de atividade física você pode experimentar em casa
- Explore alguns dos recursos na próxima página



Tente ser ativo em família. Dessa forma, todos terão benefícios para saúde!



Se você está pensando em ajudar seu filho a experimentar um novo programa, visite-o primeiro e veja se é uma boa opção.



## FAÇA UM PLANO

Converse com sua criança ou adolescente.

**Juntos, tentem traçar metas semanais específicas e realistas para o sono, atividade física e tempo de tela. Se definir metas para todas essas atividades for difícil, escolha uma para começar.**

Pense em onde, quando e como você apoiará sua criança ou adolescente para atingir essas metas.

**Veja quais atividades lhe interessam. É mais fácil seguir um plano quando eles estão se divertindo! Não se esqueça de incentivá-los e apoiá-los ao longo do caminho (e talvez até se juntar a eles!).**



## HÁ BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE!

Há muitos benefícios associados ao seguir as Diretrizes Canadenses de Movimento 24 Horas, incluindo:



Melhora da saúde física



Benefícios na saúde mental



Melhora no bem-estar geral





## LEMBRAR

### Uma vida saudável 24 horas inclui:



- ✓ Ser ativo
- ✓ Dormir o suficiente
- ✓ Limitar o tempo de tela

### Recursos de Programa

**Jooay** [jooay.com](http://jooay.com) – Disponível na loja de aplicativos da Apple.

### Recursos de Advocacia

**Ferramenta de Auditoria de Acessibilidade**  
e-mail: [email@nchpad.org](mailto:email@nchpad.org) para solicitar o Manual do Consumidor AIMFREE

**Como Eu Ando** [www.nchpad.org/howiwalk/](http://www.nchpad.org/howiwalk/)

### Recursos Financeiros e de Transporte

**Crédito para Pessoas com Deficiência no Canadá**  
[www.disabilitycreditcanada.com](http://www.disabilitycreditcanada.com)

**Subsídios**  
[jumpstart.canadiantire.ca](http://jumpstart.canadiantire.ca) – Visite “Apply”,  
[www.paralympic.ca](http://www.paralympic.ca)

**Mobility Basics** [www.mobilitybasics.ca/canfund](http://www.mobilitybasics.ca/canfund)

**Opções de Financiamento para Veículos Acessíveis a Cadeira de Rodas**

[www.wheelchairvans.ca/funding](http://www.wheelchairvans.ca/funding)

Consulte o site do seu governo para obter informações de créditos fiscais adicionais.

Existem grupos de pais, jovens, profissionais de saúde, organizações nacionais dentre outras que estão disponíveis que podem ajudar você e seu filho. Você não está sozinho.

Esta página inclui exemplos de recursos nacionais canadenses disponíveis. Outras organizações regionais e locais, como centros recreativos, também podem ser ótimas fontes de informação.

### Recursos de Informação

**Diretrizes Canadenses de Movimento 24 Horas para Crianças e Jovens**  
[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

**Active Living Alliance para Canadenses com Deficiência**  
[www.ala.ca](http://www.ala.ca)

**Projeto de Participação de Canadenses com Deficiência**  
[www.cdpp.ca](http://www.cdpp.ca)

**Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício**  
[www.csep.ca](http://www.csep.ca)

**Rede de Autismo Canucks**  
[www.canucksautism.ca](http://www.canucksautism.ca) – Visite “Helpful Resources”

**NCHPAD – Construindo Comunidades Inclusivas Saudáveis**  
[www.nchpad.org](http://www.nchpad.org)

**SCI Action Canada** [www.sciactioncanada.ca](http://www.sciactioncanada.ca)

**Sociedade Esporte para a Vida** [www.sportforlife.ca](http://www.sportforlife.ca)

### Recursos de Atividades

**ParticipACTION**  
[www.participACTION.com](http://www.participACTION.com) – Visite as páginas “150Play List” e “Build Your Best Day!”

**Arranque de Pneus Canadense**  
[jumpstart.canadiantire.ca](http://jumpstart.canadiantire.ca)

**Comitê Paralímpico Canadense** [www.paralympic.ca](http://www.paralympic.ca)

**Olimpíadas Especiais** [www.specialolympics.ca](http://www.specialolympics.ca)

**Easter Seals** [www.easterseals.ca](http://www.easterseals.ca)

**Alfabetização Física Inclusiva** [www.physicalliteracy.ca/inclusion/](http://www.physicalliteracy.ca/inclusion/)

## Referências

Precisa de acesso a computador/internet?

Visite sua biblioteca local ou centro comunitário para acessar esses recursos online.

Tremblay, Mark S., et al. “Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep.” *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41.6 (2016): S311-S327. PDF: [www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2016-0151](http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2016-0151)

Handler, L, Tennant, E., Faulkner, G., & Latimer-Cheung, (in press). *Perceptions of inclusivity: The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth. Adapted Physical Activity Quarterly.*

## Financiamento

O Projeto de Participação de Canadenses com Deficiência (CDPP) apoiou o desenvolvimento deste material. O CDPPTem o apoio do Conselho de Pesquisa em Ciências Sociais e Humanas. O ParticipACTIONapoiou design gráficoetradução.

## Citação

Canadian Disability Participation Project, Canadian Society for Exercise Physiology, ParticipACTION, & Healthy Active Living and Obesity Research (HALO)CHEORI (2018). The Ability Toolkit: A Resource for Parents of Children and Youth with a Disability. Ottawa, ON.

## Reprodução

A reprodução das Ferramentas de Habilidades é permitida para fins educacionais e não comerciais, em qualquer formato, incluindo formato eletrônico, sem exigir o consentimento ou permissão dos autores e/ou da Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício, desde que seja observado em todas as versões impressas ou eletrônicas:

© Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício (CSEP)

## Autores

Lauren Handler, Universidade Queen's  
Emily Tennant, Universidade Queen's  
Katrina D'Urzo, Universidade Queen's  
Dr. Amy E. Latimer-Cheung, Universidade Queen's

## Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer as seguintes pessoas e organizações por revisarem as Ferramentas para Habilidades:

Ms. Mary Duggan, CSEP

Dr. Mark Tremblay, HALO CHEO-RI Dr.

Rebecca Bassett-Gunter,  
Universidade Iorque

Dr. Kelly Arbour-Nicitopoulos,  
Universidade de Toronto

Comité de pais: Paula Butcher, Andrea Häefele, Jennifer Olajos-Clow, Holly Yip

## FERRAMENTAS PARA HABILIDADES

Publicado em Junho de 2018. As Ferramentas para Habilidades é um recurso desenvolvido para pais e responsáveis de crianças e jovens com deficiência para ajudá-los a usar as Diretrizes Canadenses de Movimento 24 Horas para Crianças e Jovens. As Ferramentas para Habilidades foi desenvolvida em parceria com:



Canadian Disability Participation Project



ACTIVE LIVING ALLIANCE  
for Canadians with a Disability



ALLIANCE DE VIE ACTIVE  
pour les Canadiens ayant un handicap

## Website

Este recurso está disponível online em [www.participACTION.com](http://www.participACTION.com) e [www.CSEP.ca](http://www.CSEP.ca)

## Contato

Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício (CSEP) 1-877-651-3755