

Não é novidade falar da necessidade da adoção de melhores hábitos de saúde e de como eles estão relacionados diretamente com a qualidade de vida. No entanto, é cada vez mais necessário reforçar esta questão no caso de crianças e adolescentes. Já apontamos isso aqui, relacionando a publicidade infantil com a má alimentação em um artigo do Boletim Científico.

Neste sentido, a pesquisa “A influência da atividade física e o comportamento sedentário na qualidade de vida relacionada à saúde entre a população geral de crianças e adolescentes: uma revisão” (***The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review***) publicado na [21º edição do Boletim Científico](#) fez uma revisão da literatura acadêmica em língua inglesa e referências existentes entre 1946 e a segunda semana de janeiro de 2017 sobre o tema.

Ao todo, foram 31 estudos analisados que avaliaram as relações entre atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida na população geral de crianças e adolescentes (entre 3 e 18 anos).

Um dos resultados mais relacionados do mundo contemporâneo diz respeito ao aumento do tempo de sedentarismo nesta faixa etária. Este comportamento está diretamente relacionado ao uso frequente de mídia em tela – computadores, smartphones, videogames, televisão e outros. O uso excessivo gera consequências adversas, como risco aumentado de obesidade, doenças cardíacas e uma série de problemas de saúde psicológica.

Os resultados da pesquisa vão ao encontro do que temos dito a respeito da necessidade da prevenção de doenças. O trabalho aponta que os programas de saúde escolar têm papel fundamental na promoção de estilos de vida mais ativos nesta faixa etária, garantindo a melhoria na qualidade de vida, da atenção primária e no fornecimento de subsídios para se pensar políticas de saúde para esta população.

Para ver estes e outros trabalhos da 21º edição do Boletim Científico, [acesse aqui](#).

Fonte: IESS, em 31.01.2018.