

O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Manuela Klein¹; Iasmim E Silva Luiz²; Cecília Peruzzo Pereira Zimmermann³; Sofia Klein⁴; Luciano Henrique Pinto⁵

¹Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE

E-mail para contato: manuela.jkle.mk@gmail.com

INTRODUÇÃO

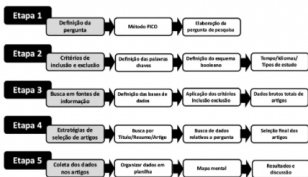
Compreende-se por "sedentarismo" qualquer atividade com baixo gasto energético. No campo cognitivo, há dois tipos: sedentarismo ativo e passivo. O tema ganhou mais visibilidade após a pandemia da Covid-19, período em que a inatividade física infantil aumentou como resultado do confinamento. Além disso, nos dias atuais, devido à globalização, o comportamento ativo do século passado tem sido substituído por brincadeiras em telas. Dependendo do tipo de sedentarismo, os efeitos sobre o desenvolvimento cognitivo podem variar. Esta revisão busca investigar se há relação direta entre sedentarismo e desenvolvimento cognitivo em crianças e adolescentes.

OBJETIVO

Identificar quais características do sedentarismo impactam negativamente no desenvolvimento cognitivo infantil juvenil, visando alertar a sociedade sobre os riscos do sedentarismo passivo.

METODOLOGIA

Esta revisão sistemática seguiu o rigor metodológico PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que propõe 5 etapas, as quais estão explicadas na figura abaixo:



Definições do Acrônimo	P	I	C	O
	População	Intervenção [ou exposição]	Comparação [relativizar]	Desfecho [outcome]
Componentes da pergunta	Crianças e jovens	Serem sedentárias em comparação a outras crianças e jovens	Crianças e jovens ativos e não ativos	Desenvolvimento cognitivo será afetado pela falta de atividades físicas

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

RESULTADOS

A análise dos 26 estudos eleitos pelo esquema booleano expõe opiniões divergentes sobre o tema. Alguns autores são a favor do sedentarismo, desde que acompanhe estímulo cognitivo, como a leitura. Outros mostraram-se contra o sedentarismo devido ao uso comum de telas durante este tempo inativo. Além disso, diversos estudos mostraram os malefícios do uso de tela à saúde cerebral das crianças, especialmente na primeira infância. A maioria dos estudos defende a hipótese de que o sedentarismo influencia negativamente o desenvolvimento cognitivo desta população.

CONCLUSÃO

O estudo reforça a necessidade de conscientização sobre os riscos do sedentarismo passivo na infância e adolescência, destacando a importância da estimulação cognitiva, da prática de atividade física e da adoção de hábitos saudáveis para o desenvolvimento cognitivo.

REFERÊNCIAS

"Comportamento Sedentário". Ministério da Saúde; Naveed, Sehrish, et al; Hallgren, Mats, et al; Knight, Rachel L., et al; "Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?" Ministério da Saúde; Heidari-Beni, Motahar, et al; Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, et al; Galvão TF et al; Arafa, Ahmed, et al; Wang, Kun, et al; Petrigna, Luca, et al; Kuzik, Nicholas, et al; Li, Shiyuan, et al; Raiola, Gaetano, et al; Ruhland, Stefanie, e Klaus W Lange; Sun, Xiaomin, et al; Pacheco, Catalina, et al; Muppalla, Sudheer Kumar, et al; Manwell, Laurie A., et al; Latino, et al; Feter, Nathan, et al; Feng, Jie, et al; Wiilhte, Katrina, et al; Wade, Levi, et al; St. Laurent, Christine W., et al; de Oliveira Segundo, Victor Hugo, et al; Takehara, Kenji, et al; Fitzgerald, H. T., et al.