

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FUNÇÃO COGNITIVA EM IDADE PEDIÁTRICA – UMA REVISÃO DA EVIDÊNCIA ATUAL

André Paquete de Oliveira¹; Miguel Paiva Pereira²



¹Unidade de Saúde Familiar São Julião de Oeiras (Coordenadora: Dra. Helena Febra)
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras

²Centro da Criança e do Adolescente (Coordenadora: Profª Dra. Ana Serrão Neto)
Hospital CUF Descobertas



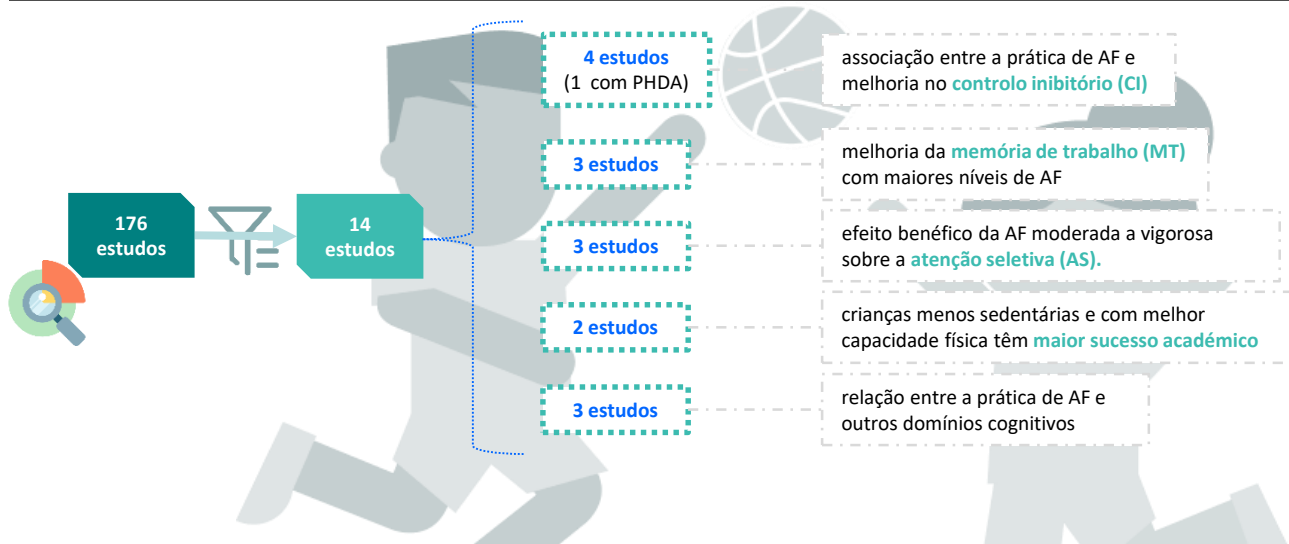
INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O **sedentarismo** e a **inatividade física** são problemas cada vez mais **prevalentes**. Segundo dados recentes da DGS, cerca de **50%** das crianças e adolescentes **não cumprem as recomendações da OMS** para a atividade física (AF). O sedentarismo na infância **influencia negativamente** a saúde física, o desenvolvimento psicossocial e cognitivo. Propomo-nos a rever a evidência atual sobre quais os efeitos da AF na função cognitiva em idade pediátrica.

MÉTODOS

Em junho de 2018, pesquisámos na MEDLINE, segundo os termos MeSH *Exercise, Cognition, Children e Adolescents*, artigos publicados **entre 2013 e 2018**. Os autores selecionaram criteriosamente os estudos para inclusão.

RESULTADOS



CONCLUSÃO

A AF tem **efeitos benéficos** sobre a **MT, CI e AS** (Nível de evidência B). As crianças que praticam mais AF parecem ter **melhor performance académica** (Nível de evidência B). Em relação a **outros domínios cognitivos** específicos, os resultados são **contraditórios** (Nível de evidência C). São necessário mais estudos, sobretudo prospetivos, sobre esta temática, principalmente ao nível dos efeitos a longo prazo.

Bibliografia:



19º Congresso Nacional de Pediatria
24 – 26 out 2018
Centro de Congressos do Estoril



Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

