

Sedentarismo e TV em excesso causam angústia em crianças

15/05/09

Inatividade física e excesso de televisão são fatores causadores de angústia psicológica em crianças. Um estudo realizado na Escócia, com quase 2 mil crianças com idades entre os 4 aos 12 anos, mostrou que 4% das crianças foram classificadas como tendo níveis anormalmente elevados de estresse psicológico.

Crianças que assistiam televisão por mais tempo, quando comparadas com aquelas que assistiam por menos que 90 minutos por dia, apresentaram maiores níveis de estresse psicológico. Já as crianças com um elevado nível de atividade física, quando comparadas com as crianças com um baixo nível, tiveram escores significativamente menores de estresse psicológico.

Os resultados da pesquisa mostram que o excesso de televisão e inatividade física aumentam o risco relativo de angústia psicológica em crianças, na ordem de 45% e 64%, respectivamente. A análise demonstrou que estes dois hábitos inadequados de vida exercem também efeitos aditivos.

Fonte: Correio do Brasil