



## **A importância de promover a um estilo de vida saudável em crianças e jovens**

### **Autor(res)**

Rodrigo Martins Pereira

Victor Henrique Do Prado De Sá Teles

Beatriz Lauer Favareto

### **Categoria do Trabalho**

1

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

### **Resumo**

É essencial priorizar a qualidade de vida relacionada à saúde (health-related quality of life –HRQoL) nas crianças e jovens, pois isso ultrapassa o bem-estar individual e impacta o desenvolvimento social e os direitos humanos fundamentais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde vai além da ausência de doenças, abrangendo o bem-estar físico, mental e social, o que reforça a importância de uma visão holística na promoção do desenvolvimento integral dessa população. A Convenção sobre os Direitos da Criança da ONU estabelece que as crianças têm o direito ao mais alto padrão de saúde, destacando a interconexão entre saúde e direitos humanos.

Os conceitos de “estilo de vida saudável”, “qualidade de vida” e “HRQoL” estão interligados. Um estilo de vida saudável envolve escolhas que promovem a saúde, como uma boa alimentação, atividade física regular, sono adequado e interação social. A qualidade de vida, de forma geral, representa a percepção subjetiva de bem-estar e satisfação em diferentes aspectos, incluindo saúde física e mental, relações sociais e fatores econômicos. Já o HRQoL foca na percepção da qualidade de vida em relação à saúde, abrangendo o bem-estar emocional, social, físico e funcional.

Estudos mostram que hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada (ex.: Dieta Mediterrânea) e a redução de comportamentos sedentários (ex.: tempo de tela), contribuem para a melhoria do HRQoL, reduzindo fatores de risco cardiovascular e promovendo a saúde psicossocial em adolescentes. A atividade física também apresenta relação positiva com o bem-estar psicológico e a saúde física, diminuindo sintomas depressivos, melhorando a autoestima e fortalecendo a saúde óssea e cardiovascular.

Dessa forma, priorizar um estilo de vida saudável desde a infância não apenas promove o bem-estar físico e mental, mas também constrói uma base sólida para o desenvolvimento social e sustentável. Políticas públicas que incentivem a prática de atividade física e uma alimentação equilibrada, além de monitorarem fatores como o tempo de tela e o sono, podem trazer benefícios significativos para a saúde e a qualidade de vida das futuras gerações.

Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

### **Agência de Fomento**

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular