

ATIVIDADES QUOTIDIANAS, BEM-ESTAR E FUNCIONAMENTO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Vitor Hugo Oliveira

Doutorando em Estudos da Criança, Instituto de Educação
Universidade do Minho - CIEC-UM
vhpo@outlook.com

Paula Cristina Martins

Professora Auxiliar, Escola de Psicologia
Universidade do Minho - CIEC-UM
pcmartins@psi.uminho.pt

Graça Simões Carvalho

Professora Catedrática, Instituto de Educação
Universidade do Minho - CIEC-UM
graca@ie.uminho.pt

Fecha de Recepción: 12 Agosto 2019
Fecha de Admisión: 25 Septiembre 2019

RESUMO

Na infância estabelecem-se as fundações de um funcionamento saudável ao longo da vida. A participação das crianças nas atividades quotidianas é uma das dimensões mais relevantes desse processo de crescimento, constituindo-se tanto como determinante como indicador do bem-estar e desenvolvimento. No entanto, comparativamente à adolescência, a literatura sobre os padrões de atividades quotidianas de crianças em idade escolar (6 aos 12 anos) é ainda incipiente, focando-se essencialmente na análise da atividade física e atividades extracurriculares. Adicionalmente, devido à dispersão teórica, disciplinar e metodológica do corpus de investigação, é ainda inconclusiva a influência que as atividades quotidianas e suas diferentes combinações têm no bem-estar e desenvolvimento infantil. Este trabalho descreve os resultados preliminares de uma revisão da literatura realizada com vista a mapear os estudos publicados desde 2001 sobre a associação entre participação quotidiana e indicadores de bem-estar e funcionamento saudável e adaptativo de crianças em idade escolar. Uma pesquisa sistematizada de artigos foi realizada nas bases de dados Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, e EBSCO, utilizando os termos de procura que melhor refletem os principais construtos usados neste campo de investigação. Os critérios de seleção incluem artigos escritos em Inglês e publicados em revistas indexadas, usando amostras de crianças saudáveis entre os 6 e os 12 anos de idade, com a avaliação de pelo menos duas categorias ou domínios de

ATIVIDADES QUOTIDIANAS, BEM-ESTAR E FUNCIONAMENTO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA

atividades cotidianas e de um resultado desenvolvimental associado a essas atividades. Foram encontrados 2509 artigos, dos quais 56 foram selecionados para análise correspondendo aos critérios de inclusão e exclusão. Verificou-se que, de forma geral, as crianças em idade escolar têm a possibilidade de participar em diversas atividades com significado desenvolvimental. No entanto, os padrões de participação e envolvimento cotidiano nessas atividades são diversificados, explicando diferenças transversais e longitudinais ao nível do bem-estar e funcionamento saudável e adaptativo das crianças.

Palavras-chave: atividades diárias; comportamento adaptativo; participação; saúde infantil; uso do tempo.

ABSTRACT

Daily activities, well-being and healthy functioning of school-aged children: A literature review. During childhood the foundations for a lifelong healthy functioning are established. Children's participation in daily activities is a relevant dimension of their growth, being both a determinant and an indicator of well-being and development. However, in comparison with adolescence, the literature on the daily activity patterns of school-aged children is still underdeveloped, focusing essentially on the analysis of physical and extracurricular activities. In addition, due to the theoretical, disciplinary, and methodological dispersion of the research corpus, it is still inconclusive the influence of daily activities, and different combinations of daily activities, on child well-being and development. This work describes the preliminary results of a literature review aiming at mapping studies published since 2001 about the associations between daily participation and the well-being and healthy functioning of school-aged children. A systematic search was performed on the databases Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, and EBSCO, using the search terms that reflect the constructs applicable in the research field. Selection criteria included articles written in English, using samples of healthy children between 6 and 12 years of age, assessing at least two categories or domains of daily activities with an association with any outcome measure. A total of 2509 articles were found, with a final selection of 56 articles corresponding to the inclusion and exclusion criteria. Overall, children are offered the opportunity to participate in different activities with developmental significance. However, the patterns of participation and daily engagement in those activities vary significantly, explaining cross-sectional and longitudinal differences in well-being and healthy adaptive functioning in children.

Keywords: adaptive behavior; child health; daily activities; participation; time use.

INTRODUÇÃO

Na infância estabelecem-se as fundações de um funcionamento saudável e adaptativo ao longo da vida. A participação das crianças nas atividades cotidianas é uma das dimensões mais relevantes desse processo de crescimento, constituindo-se tanto como determinante como consequência do bem-estar e desenvolvimento (Hunt & McKay, 2015; Lam & McHale, 2015). Diariamente, as crianças em idade escolar participam em diversas atividades em casa, na escola ou na comunidade. Essas atividades, assim como os contextos socioculturais onde se realizam, moldam a forma como as crianças crescem e aprendem, provendo diversas oportunidades para a aquisição de competências cognitivas e socioemocionais ou para a promoção do seu bem-estar. Como tal, as experiências cotidianas da criança são um reflexo das oportunidades desenvolvimentais proporcionadas pela sua família, escola e comunidade (Larson & Verma, 1999).

Fruto de profundas mudanças sociais e tecnológicas, assim como do próprio estatuto social das crianças, o cotidiano infantil tem vindo a transformar-se ao longo das últimas décadas, havendo um crescente interesse pela descrição do uso do tempo e das experiências cotidianas das crian-

ças. Este interesse científico evidencia a importância das crianças como grupo social mas também como indivíduos participantes na sociedade, servindo igualmente para expor diferenças entre vários grupos sociais (Ben-Arieh & Ofir, 2002). Considerando as crescentes preocupações ao nível global com a saúde mental e física das crianças e adolescentes e seus determinantes, é importante conhecer o impacto que a participação quotidiana tem no bem-estar. A ênfase na promoção do bem-estar em oposição ao foco na prevenção de riscos de saúde e no tratamento da doença releva a importância de considerarmos os estilos de vida, as experiências quotidianas e os comportamentos diários como centrais na promoção da saúde infantil, com implicações a longo prazo na adolescência e na idade adulta (Hunt & McKay, 2015). Como postulam Wong et al. (2017), o uso do tempo das crianças é maleável, sendo possível promover o bem-estar e saúde das crianças intervindo sobre padrões subóptimos de comportamento.

A extensa revisão da literatura realizada por Larson e Verma (1999) sobre a forma como as crianças e adolescentes usam o tempo em diferentes áreas geográficas do mundo lançou importantes desafios aos académicos de diferentes disciplinas. No entanto, observamos que comparativamente à adolescência, a literatura sobre os perfis de participação quotidiana de crianças em idade escolar (6 aos 12 anos) é ainda incipiente. Recentemente, e refletindo esse mesmo padrão, as revisões da literatura existentes sobre este tópico têm estado centradas essencialmente no período da adolescência (ver Ferrar, Chang, Li, & Olds, 2013; Hunt & McKay, 2015; Wong, Lycett, et al., 2017). Para além disso, o foco recente de outras revisões da literatura tem sido a análise de atividades circunscritas a domínios específicos, nomeadamente atividades extracurriculares, ou atividade física e desporto (Farb & Matjasko, 2012; Metsäpelto & Pulkkinen, 2014). Por fim, a revisão da literatura de Ben-Arieh e Ofir (2002), compreendendo estudos com amostras dos 0 aos 18 anos de idade, relançou o desafio para um maior investimento na investigação do uso do tempo das crianças, especificamente no período pré-escolar e escolar. Para estes autores, o estudo do bem-estar infantil implica o aprofundamento do conhecimento científico sobre as atividades quotidianas das crianças, preferencialmente de forma regular, em grande escala, e em múltiplos contextos culturais.

A idade escolar é uma fase fundamental para o estudo das experiências quotidianas das crianças como uma dimensão do desenvolvimento e bem-estar. Há, por isso, a necessidade de acumular evidências e mapear os resultados dos estudos neste campo. Tal conhecimento poderá ser útil para investigadores, decisores políticos e profissionais que trabalham com crianças e suas famílias. Não existindo uma consistência empírica que justifique a realização de uma revisão sistemática, uma revisão de escopo é um primeiro passo válido para a análise de um campo de investigação ainda disperso. Neste sentido, o presente trabalho visa coletar e analisar os estudos publicados desde 2001 sobre este tópico, procurando compreender se o desafio lançado por Ben-Arieh e Ofir (2002) tem vindo a ser respondido nas últimas décadas. Igualmente, a investigação neste campo tem focado aspetos negativos, em domínios restritos ou disfuncionais do desenvolvimento (ex., desempenho académico, problemas do comportamento, delinquência), dando menor ênfase aos mecanismos que produzem bem-estar e um desenvolvimento positivo. Devido à dispersão teórica, disciplinar e metodológica do corpus de investigação, atualmente é ainda inconclusiva a influência que as atividades quotidianas e suas diferentes combinações têm no bem-estar e desenvolvimento infantil. Este trabalho visa colmatar as necessidades identificadas provendo um mapeamento de estudos empíricos sobre as associações entre atividades quotidianas e indicadores de bem-estar e desenvolvimento de crianças em idade escolar.

OBJETIVOS

Este trabalho descreve os resultados preliminares de uma revisão da literatura realizada com vista a mapear os resultados de estudos publicados desde 2001 sobre a associação entre a partici-

ATIVIDADES QUOTIDIANAS, BEM-ESTAR E FUNCIONAMENTO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA

pação em atividades cotidianas e indicadores de bem-estar e funcionamento saudável e adaptativo de crianças em idade escolar.

MÉTODOS

Uma pesquisa de artigos foi realizada nas bases de dados Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, e EBSCO. Foram iterativamente utilizados os termos de procura que melhor refletem os principais construtos usados neste campo de investigação, como por exemplo, "child", "student", "time use", "daily activities", "extracurricular activities", "after-school", "leisure", "participation", "lifestyle", "time diary", "well-being", "development", "achievement", e "health", apoiados por operadores booleanos e critérios de seleção específicos de cada base de dados (ex., ano de publicação). No que concerne a definição de parâmetros e conceitos centrais do estudo, foi considerado como representativo do uso do tempo e da participação quotidiana a descrição da frequência, intensidade, diversidade e duração do envolvimento regular em diversas categorias, domínios ou padrões de atividades diárias (ex., brincar, estudar, atividades organizadas). Bem-estar e funcionamento saudável é representado por indicadores de saúde mental, bem-estar subjetivo e qualidade de vida, e ajustamento psicossocial, assim como aspetos cognitivos, emocionais ou comportamentais associados a um funcionamento adaptativo (ex., competência social, autorregulação, PYD – "Positive Youth Development").

Foram incluídos artigos originais empíricos centrados na criança, quantitativos, escritos em Inglês e publicados em revistas indexadas, usando amostras de crianças saudáveis entre os 6 e os 12 anos de idade, com a avaliação de pelo menos duas categorias ou domínios de atividades cotidianas e de um resultado desenvolvimental associado a essas atividades. Foram encontrados inicialmente 2509 títulos dos quais foram retirados os duplicados e examinados os títulos e resumos dos restantes artigos. Um total de 282 artigos foram incluídos na fase de análise do corpo do texto envolvendo três avaliadores independentes, tendo sido selecionados 37 artigos correspondentes aos critérios de inclusão e exclusão, aos quais foram adicionados 19 artigos provenientes do rastreamento das listas de referências, perfazendo um total de 56 artigos para análise. Foi criada uma base de dados estruturada em função de uma matriz de recolha de dados a aplicar aos artigos selecionados, incluindo informações sobre os autores, ano de publicação, país onde foi desenvolvido o estudo, objetivos, métodos, amostras, resultados principais, e limitações identificadas.

RESULTADOS

Características dos estudos

Mais de metade dos estudos foram realizados nos EUA ($n = 34$), seguidos por estudos realizados em países europeus ($n = 10$), na Austrália ($n = 5$), e em diversos contextos internacionais ($n = 7$). Os tamanhos amostrais dos estudos variam entre um mínimo de 64 e um máximo de 62,215 participantes, com uma média geral de aproximadamente 4100 participantes. As idades das amostras variam, incluindo crianças no pré-escolar e primeiros anos do ensino básico ou amostras de pré-adolescentes e jovens adultos (ex., dos 10 anos aos 18 anos). De forma geral as amostras são amplas em termos etários e, no caso de desenhos longitudinais, cobrem um período específico de desenvolvimento dos participantes.

No que concerne o desenho dos estudos, 28 são transversais, 25 são longitudinais e/ou prospectivos, e apenas 3 possuem um desenho experimental ou quasi-experimental. A maioria dos estudos ($n = 49$) obteve os dados através de questionários e escalas, outros através de entrevistas ($n = 14$), por métodos observacionais ($n = 5$), e por métodos de amostragem da experiência ($n = 4$) (ver *ESM - experience sampling method*). As medidas de avaliação do uso do tempo ou da participação

em atividades cotidianas incluem questionários em 50 estudos, ESM (*experience sampling method*) em 4 estudos, e surpreendentemente, diários do uso do tempo em apenas 2 estudos. Em grande parte dos casos os dados foram recolhidos com recurso a múltiplos métodos. O reporte dos dados foi fornecido pelas próprias crianças em 41 estudos e por adultos (ex., pais, professores, pessoal técnico) em 40 estudos, sendo comum o uso de múltiplos informantes.

As categorias do uso do tempo e atividades cotidianas avaliadas compreendem essencialmente dois domínios. Primeiro, *atividades estruturadas*, caracterizadas por serem lideradas por adultos, por proverem o desenvolvimento de competências, por possuírem normas e regras de funcionamento específicas, e por serem direcionadas a objetivos fora do currículo escolar (ex., atividades extracurriculares desenvolvidas em contexto escolar ou em programas e serviços da comunidade), tendo sido avaliadas em 47 estudos. Segundo, as *atividades não estruturadas*, desenvolvidas em diversos contextos como em casa ou na comunidade, caracterizadas por serem normalmente iniciadas pela criança, correspondendo aos seus interesses de lazer, mas também às culturas e recursos das suas famílias, não existindo normas, horários ou objetivos a direcionar a participação. São referentes a atividades como ver televisão, jogar jogos, usar dispositivos eletrónicos e *internet*, passatempos, brincar, ler, tocar um instrumento, atividades no exterior, etc. Pelo menos uma destas atividades foi incluída em 26 estudos.

Relativamente aos indicadores do funcionamento e bem-estar das crianças, os estudos avaliam uma grande diversidade. Incluem-se, por exemplo, competência social, desempenho académico, comportamento pró-social, autorregulação, autoestima, saúde mental, PYD, qualidade de vida, satisfação com a vida, e saúde física. Incluem-se, igualmente, comportamentos de internalização e externalização, consumo de substâncias psicoativas, delinquência, alienação, *bullying*, comportamento agressivo e violento, e stress. As covariáveis frequentemente utilizadas nos modelos de análise compreendem essencialmente as variáveis sociodemográficas (idade, sexo, género, ano de escolaridade, estrutura familiar, estatuto marital) e as variáveis relacionadas com o estatuto socioeconómico (rendimentos familiares, estatuto profissional do adulto, nível educacional do adulto, estatuto de pobreza).

Representando as várias dimensões da participação em atividades cotidianas, foram consideradas a diversidade, intensidade e duração da participação na apresentação dos resultados principais.

Correlatos das atividades estruturadas e não estruturadas

Atividades estruturadas. Maior diversidade na participação (amplitude de atividades) assim como uma participação sustentada ao longo do tempo (duração) estão associadas a melhores resultados académicos e menos stress relacionado com a escola, melhor desempenho comportamental, melhor competência social, níveis mais elevados de satisfação com a vida e saúde subjetiva, e níveis mais baixos de comportamentos de internalização, ansiedade social e delinquência (ex., Allhusen et al., 2004; Aumètre & Poulin, 2018; Badura et al., 2015; Dumais, 2006; Metsäpelto et al., 2010). Por sua vez, a intensidade/frequência de participação em atividades extracurriculares e programas de tempos livres está associada a níveis mais baixos de problemas de comportamento e a níveis mais elevados de competência social, ajustamento emocional e desempenho académico (ex., Molinuevo et al., 2010). No mesmo sentido, o investimento em atividades escolásticas encontra-se associado a melhores níveis de competência, mas mais tempo em TPC está associado a níveis mais elevados de stress (ex., Brown et al., 2011). Especificamente, a participação em atividades artísticas na escola e na comunidade encontra-se associada a melhores resultados académicos, competências de trabalho académico, autoestima, e satisfação com a vida (ex., Martin et al., 2013). A participação em atividades desportivas, em conjugação com outras atividades estruturadas, está associada a melho-

res níveis de PYD e de qualidade de vida, e a níveis mais baixos de *bullying* (ex., Wong et al., 2017; Linver et al., 2009; Riese et al., 2015). A atividade física está igualmente associada a competência física e sucesso escolar, sendo que níveis de atividade física elevados em combinação com *screen time* reduzido estão associados a menos sintomas depressivos (ex., Kremer et al., 2014; Marques et al., 2014). No entanto, a participação em três ou mais atividades está associada a níveis mais elevados de stress nas crianças (Brown et al., 2011).

Atividades não estruturadas. Atividades como brincar, jogar, participar em atividades culturais (ex., cinema, teatro, ler livros), tocar um instrumento, ou participar em atividades e eventos desportivos estão associadas a melhores níveis de saúde e qualidade de vida (Berntsson & Ringsberg, 2014), sendo que, mais tempo passado em atividades com os pais em casa e em espaços públicos (atividades recreacionais e culturais) encontra-se associado a melhores resultados académicos, melhor autoestima e competência social, enquanto que tarefas em casa estão associadas a pior desempenho académico e a sintomas depressivos (Lam & McHale, 2015). Uma maior participação em atividades sociais e escolásticas está também associada a uma perceção mais positiva das amizades com os pares (Mathur & Berndt, 2006). No entanto, mais tempo de *screen time* está associado a níveis mais elevados de stress, comportamento agressivo/violento e sintomas depressivos (Brown et al., 2011; Kremer et al., 2014).

Limitações dos estudos e futura investigação

São diversas as limitações metodológicas identificadas que têm implicações para a robustez e interpretação dos resultados. A utilização de desenhos transversais e correlacionais, frequentemente em amostras não probabilísticas e não representativas, limita consideravelmente a generalização dos resultados para a população assim como a inferência de causalidade das atividades quotidianas. Igualmente, a perda amostral e a natureza pervasiva dos valores perdidos são um desafio constante nos desenhos longitudinais. Outro problema que afeta este campo de investigação prende-se com a magnitude dos efeitos. Os efeitos das atividades são geralmente pequenos ou moderados e por vezes perdem significância estatística quando se controlam características familiares e níveis de pré-ajustamento da criança (Aumètre & Poulin, 2018). Este problema poderá estar relacionado com a insuficiente informação sobre várias dimensões da participação nas atividades (intensidade, duração, diversidade, frequência), com aspetos qualitativos das atividades, ou com o uso de medidas pouco robustas (ex., sub-representação das atividades). Outras limitações identificadas pelos estudos relacionam-se com o viés de autorresposta de crianças e pais (ex., desejabilidade social) e dificuldades no controlo dos efeitos de seleção (ex., características da criança ou família).

Em termos metodológicos, os autores propõem a aplicação de desenhos experimentais, quasi-experimentais e longitudinais (prospetivos) no estabelecimento de relações de causalidade, e salientam a necessidade de utilização de amostras representativas e diversas, incluindo diferentes comunidades e grupos sociais. Evidenciam, igualmente, a necessidade de uma representação realista e detalhada da natureza da participação das crianças, por exemplo, usando uma maior amplitude horária e contextual na avaliação das atividades quotidianas (ex., registos diários e semanais), aplicando múltiplos métodos de recolha de dados, ou a integração de análises composicionais ou centradas na pessoa. Esta avaliação deve incluir a qualidade das próprias atividades, obtendo assim informação detalhada sobre a experiência quotidiana. Adicionalmente, devem ser incluídas as dinâmicas e culturas familiares como forma de aprofundamento do conhecimento sobre as vidas das crianças, destacando-se a necessidade de análise dos determinantes da participação quotidiana a vários níveis ecológicos, especificamente, fatores que se constituam como constrangedores ou facilitadores dessa participação.

DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo descrever os resultados preliminares de uma revisão da literatura sobre a associação entre a participação em atividades cotidianas e indicadores de bem-estar e funcionamento saudável e adaptativo de crianças em idade escolar. Como esperado, os resultados apresentados indicam que a maioria das atividades avaliadas tem um significado desenvolvimental e impacto sobre a saúde e bem-estar das crianças, salientando-se a natureza complementar das atividades diárias na explicação destas associações, em oposição a análises baseadas em categorias isoladas de atividade. Especificamente, a participação em diversas atividades organizadas ao longo do tempo está associada a melhores indicadores de saúde, desempenho acadêmico, competência social e ajustamento socio-emocional. Também foram relatadas associações positivas entre atividades não estruturadas e o desempenho acadêmico, ajustamento socio-emocional e qualidade de vida das crianças (ver Lam & McHale, 2015).

No entanto, os estudos selecionados revelam a natureza complexa das associações ao nível da magnitude e direção dos efeitos. Tais associações têm uma natureza multivariada e dependem fundamentalmente de características das crianças (idade, gênero, atributos individuais), do estatuto socioeconômico e outros aspectos estruturais e funcionais das famílias, mas também da qualidade das atividades e da própria natureza da participação individual. Os resultados obtidos dependem também da metodologia utilizada e das dimensões de participação medidas, sejam elas a frequência, intensidade, duração, diversidade ou a multidimensionalidade das atividades cotidianas. Esta crítica metodológica foi aprofundada por vários autores e constitui-se como um elemento fundamental na interpretação dos resultados neste campo de investigação (ver Roth, Malone, & Brooks-Gunn, 2010). Estes resultados demonstram a necessidade de se considerarem vários contextos e experiências cotidianas como elementos interligados que se complementam de forma a influenciar o desenvolvimento e bem-estar infantil (Hunt & McKay, 2015). Também é salientada a necessidade de utilização de medidas e métodos de análise robustos que permitam compreender a influência das atividades cotidianas no bem-estar e crescimento.

Foram descritas as características dos estudos, indicando uma predominância de estudos realizados nos EUA, de natureza correlacional, usando amostras não-representativas de pré-adolescentes e adolescentes (menor representatividade de crianças na idade escolar), e aplicando questionários estilizados em contraste com a aplicação de diários do tempo e ESM. Verificou-se, igualmente, a existência de um pequeno número de desenhos experimentais ou quasi-experimentais e um foco em atividades estruturadas que constituem, em muitos casos, uma pequena percentagem do uso do tempo das crianças. Foi relevada igualmente, a falta de informação sobre as várias dimensões, contextos e experiências da participação quotidiana das crianças, constituindo-se como limitações cruciais neste campo de investigação. Por outro lado, como aspetos positivos, grande parte dos estudos incluem dados reportados por crianças, incluindo nas suas análises uma multiplicidade de indicadores desenvolvimentais e de bem-estar.

CONCLUSÃO

De forma geral, as crianças em idade escolar têm a possibilidade de participar em diversas atividades com significado desenvolvimental e impacto na sua saúde e bem-estar. No entanto, os padrões de participação e envolvimento quotidiano são diversificados na população, explicando diferenças transversais e longitudinais ao nível do bem-estar e funcionamento saudável e adaptativo das crianças. Além de implicações para a intervenção e promoção do bem-estar das crianças, estas diferenças reforçam a necessidade de robustecimento dos estudos realizados neste campo, ao nível metodológico e conceptual, de forma a compreenderem-se as relações complexas entre

participação cotidiana e bem-estar e desenvolvimento. Esse robustecimento implica a inclusão de múltiplos métodos e múltiplos informantes, e uma representação realista e detalhada da natureza da participação cotidiana das crianças, contemplando os determinantes e os fatores constrangedores e facilitadores dessa participação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allhusen, V., Belsky, J., Booth-LaForce, C., Bradley, R. H., Brownell, C. A., Burchinal, M., ... Human, D. (2004). Are child developmental outcomes related to before- and after-school care arrangements? Results from the NICHD study of early child care. *Child Development, 75*(1), 280–295. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00669.x>
- Aumètre, F., & Poulin, F. (2018). Academic and behavioral outcomes associated with organized activity participation trajectories during childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 54*(August 2016), 33–41. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.11.003>
- Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents Energy balance-related behaviors. *BMC Public Health, 15*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2427-5>
- Ben-Arieh, A., & Ofir, A. (2002). Time for (more) time-use studies: studying the daily activities of children. *Childhood, 9*(2), 225–258. Retrieved from <http://chd.sagepub.com/content/9/2/225.short>
- Berntsson, L., & Ringsberg, K. (2014). Swedish parents' activities together with their children and children's health: A study of children aged 2–17 years. *Scandinavian Journal of Public Health, 42*, 41–51. <https://doi.org/10.1177/1403494814544901>
- Brown, S. L., Nobiling, B. D., Teufel, J., & Birch, D. A. (2011). Are Kids Too Busy? Early Adolescents' Perceptions of Discretionary Activities, Overscheduling, and Stress. *Journal of School Health, 81*(9), 574–580. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00629.x>
- Dumais, S. A. (2006). Elementary school students' extracurricular activities: The effects of participation on achievement and teachers' evaluations. *Sociological Spectrum, 26*(2), 117–147. <https://doi.org/10.1080/02732170500444593>
- Farb, A. F., & Matjasko, J. L. (2012). Recent advances in research on school-based extracurricular activities and adolescent development. *Developmental Review, 32*(1), 1–48. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.10.001>
- Ferrar, K., Chang, C., Li, M., & Olds, T. S. (2013). Adolescent time use clusters: A systematic review. *Journal of Adolescent Health, 52*(3), 259–270. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.06.015>
- Hunt, E., & McKay, E. A. (2015). What can be learned from adolescent time diary research. *Journal of Adolescent Health, 56*(3), 259–266. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.11.007>
- Kremer, P., Elshaug, C., Leslie, E., Toumbourou, J. W., Patton, G. C., & Williams, J. (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport, 17*(2), 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.012>
- Lam, C. B., & McHale, S. M. (2015). Time Use as Cause and Consequence of Youth Development. *Child Development Perspectives, 9*(1), 20–25. <https://doi.org/10.1111/cdep.12100>
- Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin, 125*(6), 701–736. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.701>
- Linver, M. R., Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2009). Patterns of Adolescents' Participation in Organized Activities: Are Sports Best When Combined With Other Activities? *Developmental*

- Psychology*, 45(2), 354–367. <https://doi.org/10.1037/a0014133>
- Marques, A., Sallis, J. F., Martins, J., Diniz, J., & Carreiro Da Costa, F. (2014). Correlates of urban children's leisure-time physical activity and sedentary behaviors during school days. *American Journal of Human Biology*, 26(3), 407–412. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22535>
- Martin, A. J., Mansour, M., Anderson, M., Gibson, R., Liem, G. A., & Sudmalis, D. (2013). The role of arts participation in students' academic and nonacademic outcomes: A longitudinal study of school, home, and community factors. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 709–727. <https://doi.org/10.1037/a0032795>
- Mathur, R., & Berndt, T. J. (2006). Relations of friends' activities to friendship quality. *Journal of Early Adolescence*, 26(3), 365–388. <https://doi.org/10.1177/0272431606288553>
- Metsäpelto, R.-L., & Pulkkinen, L. (2014). The benefits of extracurricular activities for socioemotional behavior and school achievement in middle childhood: An overview of the research. *Journal for Educational Research Online*, 6(3), 10–33.
- Metsäpelto, R. L., Pulkkinen, L., & Tolvanen, A. (2010). A school-based intervention program as a context for promoting socioemotional development in children. *European Journal of Psychology of Education*, 25(3), 381–398. <https://doi.org/10.1007/s10212-010-0034-5>
- Molinuevo, B., Bonillo, A., Pardo, Y., Doval, E., & Torrubia, R. (2010). Participation in extracurricular activities and emotional and behavioral adjustment in middle childhood in Spanish boys and girls. *Journal of Community Psychology*, 38(7), 842–857. <https://doi.org/10.1002/jcop.20399>
- Riese, A., Gjelsvik, A., & Ranney, M. L. (2015). Extracurricular Activities and Bullying Perpetration: Results From a Nationally Representative Sample. *Journal of School Health*, 85(8), 544–551. <https://doi.org/10.1111/josh.12282>
- Roth, J. L., Malone, L. M., & Brooks-Gunn, J. (2010). Does the Amount of Participation in Afterschool Programs Relate to Developmental Outcomes? A Review of the Literature. *American Journal of Community Psychology*, 45(3–4), 310–324. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9303-3>
- Wong, M., Lycett, K., Olds, T., Gold, L., & Wake, M. (2017). Use of time and adolescent health-related quality of life/well-being: a scoping review. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 106(8), 1239–1245. <https://doi.org/10.1111/apa.13929>
- Wong, M., Olds, T., Gold, L., Lycett, K., Dumuid, D., Muller, J., ... Wake, M. (2017). Time-Use Patterns and Health-Related Quality of Life in Adolescents. *Pediatrics*, 140(1), e20163656. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3656>