



A televisão afeta nosso cérebro?

Sabemos que comportamentos sedentários são nocivos para a saúde, mas poucos cientistas se debruçaram realmente sobre seus efeitos. Pois um estudo conduzido durante 25 anos pelo Instituto para a Pesquisa e Educação da Califórnia (EUA) acaba de demonstrar que a televisão pode ser perigosa para nossos neurônios, mesmo com a prática regular de atividade física.

Segundo T. D. Hoang e sua equipe, assistir TV com muita frequência provoca uma queda das capacidades cognitivas. Como os cientistas chegaram a esta conclusão preocupante?

Nesse estudo, os costumes físicos e televisuais de 3.247 adultos, sendo 54,5% de mulheres, de 18 a 30 anos, foram avaliados durante 25 anos, de 25 de março de 1985 a 31 de agosto de 2011. Cada participante respondeu a um questionário no início do estudo, e foi contatada novamente a cada dois a cinco anos para responder um novo questionário. No fim, eles foram divididos em dois grupos segundo o tempo que passavam diante da TV: os assíduos (mais de 3 horas de televisão por dia) e os moderados (menos de 3 horas diárias). Suas funções cognitivas foram avaliadas pelo DSST (Digit Symbol Substitution Test), pelo teste de Stroop e pelo RAVLT (Rey Auditory Verbal Learning Test).

Os resultados e análises, realizados entre junho de 2014 e abril de 2015, mostram que os telespectadores assíduos durante 25 anos (10,9% do total de participantes) são mais propensos a terem desempenho ruim nos testes cognitivos. Além disso, os participantes que praticam pouca ou nenhuma atividade física (16,3% do total) têm desempenho ruim no DSST. Por fim, os telespectadores assíduos e sedentários têm quase duas vezes mais chances de ter fraco desempenho cognitivo do que os telespectadores moderados que praticam exercícios de forma regular.

O consumo excessivo de televisão e a falta de atividade física são, portanto, dois fatores autônomos do declínio cognitivo. Ou seja, os efeitos nocivos das horas passadas diante da TV não são compensados pela prática do esporte. É claro que as pessoas que praticam alguma atividade física com frequência preservam mais suas capacidades cognitivas do que as pessoas que têm comportamento sedentário, mas elas também terão suas capacidades intelectuais afetadas se assistirem mais de três horas de TV por dia.

De acordo com Michel Desmurget, diretor de pesquisa no Centro de Neurociências Cognitivas de Lyon, na França, a redução das funções cognitivas se deve a diversos fatores, como a falta de estímulos dos programas de TV, pouco exigentes do ponto de vista intelectual; o nível de ansiedade contido nesses programas; a diminuição do tempo e da qualidade do sono; e o estímulo ao consumo de cigarros e bebidas alcólicas.

Assim, o ensinamento mais importante do estudo é que a prática do esporte não protege do consumo excessivo de televisão. Para preservar nossos neurônios, é fundamental praticar atividade física, mas também largar o controle remoto!

Fonte : *T.D. Hoang et al., Efeito de early adult patterns of physical activity and television viewing on midlife cognitive function, in JAMA Psychiatry vol. 73, n°1, janeiro de 2016.*

Tradução: Yann Walter

Extraído de: <https://www.superaonline.com.br/v2/noticias/a-televisao-afeta-nosso-cerebro/>