O Impacto do Comportamento Sedentário na Função Cognitiva de Crianças e Adolescentes

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

A função cognitiva de crianças e adolescentes é altamente plástica, ou seja, está em constante desenvolvimento e adaptação. Contudo, quando influenciada por comportamentos prejudiciais, como o comportamento sedentário (SB), pode haver impactos negativos no seu desenvolvimento cognitivo. Estudos mostram que o tempo excessivo de sedentarismo entre adolescentes está relacionado a dificuldades no desenvolvimento de funções executivas, como o controle emocional e a conversão cognitiva. A exposição prolongada à TV, um exemplo clássico de SB, foi identificada como prejudicial para essas funções cognitivas, com crianças que assistem mais TV apresentando um desempenho inferior em comparação com aquelas que assistem menos.

Embora o SB possa afetar negativamente a função cognitiva ao longo da vida, os componentes exatos dessa função que são impactados ainda não são completamente compreendidos. O comportamento sedentário tem uma relação complexa com o desenvolvimento cognitivo, variando de acordo com o tipo de atividade sedentária realizada. Atividades passivas, como assistir à TV, estão mais associadas à inibição das funções cognitivas, enquanto atividades mais cognitivamente estimulantes, como o uso de computadores para aprendizado, podem ter um efeito positivo.

O SB excessivo, especialmente o tempo dedicado à tela, é entendido como um fator que prejudica o metabolismo corporal, incluindo o metabolismo de glicose e lipídios, o que pode contribuir para o declínio cognitivo e aumentar o risco de doenças neurodegenerativas a longo prazo. O aumento do tempo de sedentarismo está associado a mudanças no cérebro, como o aumento do volume da matéria branca e a diminuição dos níveis de fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), o que pode levar a uma diminuição das funções cognitivas.

Por outro lado, o tempo sedentário associado ao aprendizado e à leitura parece ter um efeito menos prejudicial, podendo até promover o desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a regulação da atenção e o controle emocional, essenciais para o bom funcionamento executivo. No entanto, ainda não há um mecanismo causal claro que vincule essas atividades ao desenvolvimento cognitivo positivo.

Em resumo, o comportamento sedentário, dependendo da natureza da atividade, pode ter efeitos contrastantes no desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular