Uma vida cultural intensa pode trazer vários benefícios à saúde
Ricardo Teixeira

Uma pesquisa publicada nesta semana pelo periódico britânico Journal of Epidemiology and Community Health aponta que as pessoas envolvidas com atividades culturais apresentam melhores indicadores de saúde física e mental.

O estudo foi realizado com uma população de mais de 50 mil noruegueses com mais de 20 anos de idade (64% tinham entre 40 e 69 anos), que responderam a dois questionários distintos. O primeiro avaliava a autopercepção de saúde física e mental, hábitos de vida como tabagismo, consumo de álcool e atividade física, além de escalas para identificação de sintomas de ansiedade e depressão. O segundo questionário abordava a frequência com que os voluntários participavam de atividades culturais, seja de forma criativa, como tocar um instrumento musical, seja de forma receptiva, como assistir a um show de música.

Os resultados mostraram que aqueles que tinham uma maior participação em atividades culturais, tanto criativas como receptivas, revelaram-se mais satisfeitos com a vida, demonstraram melhores indicadores de saúde e menos sintomas de ansiedade e depressão. Fazia diferença não só a frequência, mas também o número de diferentes atividades vivenciadas. Os indivíduos que mais praticavam atividade física foram também os que tinham uma vida cultural mais intensa. No caso dos homens, o lazer receptivo, como é o caso de assistir a um evento esportivo, foi o que mais teve associação com os indicadores de saúde. Já entre as mulheres, o lazer criativo foi o que teve ligação mais forte com esses indicadores.

É fresquinho porque vende mais ou vende mais porque é fresquinho? Esta é uma pergunta importante que essa pesquisa não pôde responder. As pessoas são mais saudáveis por terem uma vida cultural ativa ou elas têm essa vida cultural porque são saudáveis? Estudos prospectivos futuros deverão ajudar a responder essa questão.

Fonte: O que eu tenho, 30 maio 2011. [Portal]. Disponível em: <http://oqueeutenho.uol.com.br>. Acesso em: 7 jun. 2011.

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais