


Tarefa 4 | Smartphones e aprendizagem

Depois de ler o artigo “*Smartphones* colocam em risco saúde mental de crianças a partir dos 2 anos”, na condição de professor, escreva um informativo a ser enviado aos pais. Seu texto deve chamar a atenção para os resultados do estudo e para a necessidade de uma supervisão no uso de *smartphones* por crianças.

SMARTPHONES COLOCAM EM RISCO SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS A PARTIR DOS 2 ANOS

Um novo estudo mostrou que crianças que usam dispositivos digitais por muito tempo têm menor estabilidade emocional e são mais impacientes.

Crianças de apenas dois anos que passam muito tempo em frente a *smartphones*, *tablets* e computadores já correm maior risco de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. De acordo com um estudo publicado recentemente no periódico científico *Preventive Medicine Reports*, uma hora por dia em frente a esses dispositivos já é o suficiente para afetar o comportamento das crianças, incluindo redução no autocontrole, na estabilidade emocional e na curiosidade.

No novo estudo, pesquisadores da Universidade de San Diego e da Universidade da Geórgia, ambas nos Estados Unidos, analisaram dados de 40.000 crianças americanas com idade entre 2 e 17 anos. Elas participaram de uma pesquisa nacional de saúde realizada em 2016 que continha informações sobre dados médicos, questões emocionais, de desenvolvimento, comportamento e hábitos, como o uso diário de mídias digitais.

Os resultados mostraram que os adolescentes que passam mais de sete horas por dia em frente às telas eram duas vezes mais propensos a serem diagnosticados com ansiedade ou depressão do que aqueles que passavam uma hora por dia. O uso moderado de telas, correspondente a cerca de quatro horas por dia, também estava mais associado a uma redução no bem-estar psicológico do que o uso de uma hora por dia.

Crianças em idade pré-escolar (até cinco anos) que usam esses acessórios com frequência correm o dobro do risco de se tornarem impacientes.

Elas também têm mais dificuldade de se acalmarem depois de ficarem muito empolgadas com alguma coisa, em comparação com as crianças que passam menos tempo em frente a esses dispositivos.

Os pesquisadores concluíram também que 9% dos participantes com idade entre 11 e 13 anos que passavam uma hora por dia mexendo no celular tendiam a perder a curiosidade por aprender coisas novas. A taxa subiu para 22,6% entre os adolescentes que passam pelo menos sete horas por dia em frente às telas.

Entre os jovens de 14 a 17 anos, 42,2% dos participantes cujo tempo de tela excedia sete horas diárias não concluíam tarefas, como dever de casa ou atividades domésticas. Por outro lado, esse número caiu para 27,7% quando o uso era de quatro horas e 16,6% quando o tempo foi limitado a uma hora por dia.

Limite

Diante desses resultados, os autores alertam para a necessidade de limitar em duas horas por dia o uso de *tablets*, *smartphones* e computadores para todas as crianças e adolescentes em idade escolar. Estar conectado à Internet por muito tempo interfere em comportamentos fundamentais para a vida em sociedade. Eles se tornam menos rebeldes (o que pode ser um fator importante para o desenvolvimento da personalidade), mais resignados, mais infelizes e menos preparados para a vida adulta.

Em crianças pequenas, o uso constante desses dispositivos pode afetar desenvolvimento do cérebro, que está mais suscetível a interferências externas.

Saúde física

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde, nos Estados Unidos, os jovens geralmente gastam uma média de cinco a sete horas por dia no celular. Esse hábito aumenta o risco de sedentarismo, e conseqüentemente, a probabilidade de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

Para reduzir os riscos, a Associação Americana do Coração recomenda que os pais limitem o tempo de uso desses dispositivos para que as crianças possam aproveitar o tempo livre para praticar brincadeiras mais saudáveis.

Outros especialistas ainda aconselham que os adultos evitem utilizar os aparelhos perto das crianças e deem mais atenção a elas quando estiverem juntos. Isso porque as crianças agem de acordo com o que veem em casa. “Quando você está com seus filhos, é preciso desligar o telefone ou *tablet* e conversar com eles, se engajar, porque eles captam exatamente o que você está fazendo”, disse a cardiologista Tara Narula.

Por Da Redação (adaptado)