

Autor: André Beco; Beatriz Vieira; Cláudio Gaspar; Filinto Ricardo Costa; Gonçalo Soares; Leonor Aparício; Maria Alexandra Pinto; Maria Iglésias; Pedro Lopes; Raquel Bastos; Rodrigo Felgueiras; Sónia Melo; Susana Teixeira

Última atualização: 2016/12/08

Palavras-chave: Criança, saúde, tecnologias, sedentarismo, sociabilização

Resumo

O uso massivo das tecnologias no dia a dia e a sua grande influência na saúde a nível físico, mental e social tornam pertinente a reflexão acerca do seu protagonismo nas nossas vidas.

Para além de potenciarem as capacidades intrínsecas do ser humano como a cognição, a destreza oculomotora, o raciocínio lógico e a orientação no espaço, as tecnologias ajudam no processo de aprendizagem, comunicação e acesso à informação.

No entanto, contribuem de forma prejudicial nos domínios da sociabilização e retenção da informação e são fatores potenciadores de queimaduras cutâneas, problemas posturais e oftalmológicos. Estas consequências são maioritariamente manifestadas a longo prazo, pelo que é possível que as crianças de hoje sejam vítimas destes pontos negativos no futuro, por se encontrarem rodeadas desde muito cedo por aparelhos eletrónicos.

Revela-se, assim, fundamental estarmos alerta de forma a equilibrar o uso das novas tecnologias, dando particular importância aos pais e educadores, tirando o máximo partido das vantagens e minimizando as consequências negativas destes aparelhos.

Geração virtual: Infância perdida entre ecrãs

A partir da década de 90, a tecnologia tem vindo a tornar-se cada vez mais parte integrante do quotidiano, influenciando desde a atividade profissional à vida doméstica, passando ainda pelos tempos livres, desporto e cultura.

Desde o momento em que acordamos com o despertador até que adormecemos com a televisão acesa, estamos expostos a uma dose crescente de tecnologia. Generalizou-se o acesso aos computadores, tablets, telemóveis e a outros dispositivos eletrónicos integrados numa imensa rede de conexão virtual.

Num inquérito a alunos do 3º e 4º anos do Ensino Básico de duas escolas do Norte de Portugal (8 a 10 anos de idade), todos os inquiridos afirmam possuir televisão em casa, mais de metade com televisão no seu próprio quarto de dormir, 95% têm acesso a um tablet ou computador e 56% têm telemóvel próprio.

Benefícios da era digital

Os benefícios da era digital são transversais às diferentes faixas etárias e condicionam a evolução do ser humano:

- Introdução de novos instrumentos de aprendizagem - quer em ambiente académico, quer a nível autodidático - baseados no modelo de interação visual;
- Facilidade de aprendizagem de línguas estrangeiras por interação;
- Possibilitação da comunicação à distância;
- Melhoria do acesso e partilha da informação;
- Aperfeiçoamento de capacidades como a destreza óculo-manual, a cognição, a visualização no espaço e o desenvolvimento do raciocínio lógico;
- No contexto médico, por exemplo, muito maior aptidão para operações que exigem destreza fina dos dedos como as laparoscopias, por aperfeiçoamento da coordenação sem auxílio visual.

Riscos da era digital

No entanto, estes pontos positivos podem esconder consequências nem sempre tão perceptíveis. Vários estudos têm apontado os riscos desta utilização excessiva:

▪

- Diminuição da capacidade de concentração e retenção de informação;
- Mais sedentarismo em detrimento da prática de atividades físicas e/ou artísticas;
- Diminuição da capacidade de socialização e de exteriorização das emoções com prejuízo da vida social, familiar e escolar;
- Problemas relacionados com a postura corporal pela adoção de posições incorretas;
- Alteração da qualidade do sono;
- Possibilidade de queimaduras cutâneas por contacto prolongado;
- Aumento do esforço ocular e potenciação de doenças do foro oftalmológico;
- Possibilidade de acesso a conteúdos inadequados.

No mesmo inquérito, questionamos as crianças sobre a frequência com que usavam a televisão.

▪

O gráfico mostra os resultados obtidos.

Ver televisão de forma autónoma, sem horário estabelecido e muitas vezes já na cama antes de apagar a luz é muito mais comum do que esperaríamos. De notar que quase metade das crianças vê a televisão também durante as refeições, deixando inquinhar digitalmente o espaço tradicionalmente dedicado à convivência familiar.

É muito tempo despendido em tecnologias de comunicação e com fraco controlo parental.

Estratégias para um equilíbrio

É necessário um esforço conjunto para equilibrar esta situação, reforçando o carácter positivo das novas tecnologias e minimizando os riscos e aspetos negativos:

- Desligar os aparelhos eletrónicos durante as **refeições**;
- Não levar os aparelhos eletrónicos para o **quarto** na hora de dormir;

- Não usar os aparelhos eletrônicos depois de **apagar a luz**;
- Agendar horas para **atividades de lazer**, preferencialmente atividades físicas, que não incluam aparelhos eletrônicos;
- **Informar e conversar** com as crianças acerca dos riscos e benefícios do uso das novas tecnologias;
- **Dar o exemplo** no uso moderado das tecnologias. Se os pais usam os tablets durante as refeições, não podemos esperar que as crianças não os usem!

Conclusão

As novas tecnologias trazem consigo múltiplas vantagens, mas o uso excessivo condiciona o seu potencial, sendo assim necessário optarmos por uma dieta tecnológica equilibrada que se deve adotar desde criança.

Referências recomendadas

- [Ligados ou viciados?. Revista Super Interessante. 2013](#)
- [As novas tecnologias afetam o sono das crianças? Revista Visão. 2016](#)
- [Síndrome visual de computadores já afeta milhões. Expresso. 2016](#)
- [Mytton OT et al. Introducing new technology safely. Qual Saf Health Care 2010;19\(Suppl 2\):i9ei14. doi:10.1136/qshc.2009.038554](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·