

# Especialista critica passividade de pais diante de vício de crianças em TV

25/05/2012- Gerações de crianças correm o risco de ficar viciadas em televisão, computadores e outros aparelhos eletrônicos, alertou um especialista britânico.

[Siga a SECTI-AM no Twitter!](#)

Durante uma conferência do Royal College of Paediatrics and Child Health que aconteceu nesta semana em Glasgow, na Escócia, o psicólogo Aric Sigman pediu que pais retomem o controle de seus lares.

Ele recomendou que a idade mínima para a primeira exposição da criança a uma tela seja de três anos de idade.

"Ser um pai passivo em relação às novas mídias é uma forma de negligência e não atende aos interesses das crianças".

Em sua pesquisa, Sigman coletou e analisou resultados de estudos em áreas como cardiologia, neurofarmacologia e obesidade infantil.

Segundo o especialista, quando completar sete anos de idade, uma criança nascida hoje terá passado o equivalente a um ano inteiro, 24 horas por dia, em frente a alguma tela.

Altos índices de exposição às telas quando a criança é pequena tendem a resultar em um estilo de vida com maior exposição às telas na vida adulta, disse.

Sigman citou também estudos que associaram o hábito de ver TV ou outras telas a riscos maiores de que a pessoa desenvolva diabetes e doenças cardiovasculares. Doenças que, por sua vez, estão

relacionadas a maiores índices de mortalidade.

## **Alterações neurológicas**

Durante sua palestra, Sigman citou estudos demonstrando que os estímulos oferecidos na tela levam à liberação do neurotransmissor dopamina no cérebro da pessoa que a assiste. Sabe-se, por exemplo, que os índices da substância sobem rapidamente no cérebro de pessoas que jogam videogames.

"A dopamina está fortemente associada à sensação de prazer e tem papel fundamental na formação e manutenção de vícios", disse Sigman.

Ele explicou que a herança genética de um indivíduo influencia a forma como a dopamina é produzida e usada em seu organismo. Portanto, a suscetibilidade de uma pessoa à dependência e vícios também tem um componente genético.

Por outro lado, disse Sigman, períodos prolongados jogando games podem produzir alterações neurológicas de longo prazo nos cérebros das crianças. Essas alterações se assemelham aos efeitos da dependência por substâncias.

"Aumentar a liberação diária de dopamina em reação a horas na frente de jogos de computador e outras telas está se tornando uma possibilidade real, com consequências sérias", alertou.

## **O papel dos pais**

Estudos europeus revelaram que muitos pais com crianças pequenas não têm regras formais sobre a quantidade de horas que os filhos podem passar em frente à TV ou no computador.

Na Grã-Bretanha, adolescentes passam hoje em média 6,1 horas por dia em frente a uma tela. E esse índice está subindo.

Crianças britânicas com idade entre 10 e 11 anos têm hoje acesso a cerca de cinco telas em suas casas, e com frequência assistem a duas ou mais telas simultaneamente.

De acordo com as estatísticas, pais que mantêm altos índices de interação com telas (como iPads e iPhones) na presença de seus filhos tendem a influenciar os filhos a adotar comportamentos semelhantes.

## **Recomendações**

Para evitar os riscos de uso excessivo de telas e dependência, Sigman e seus colegas sugerem que a idade mínima para a primeira exposição da criança às telas seja 3 anos de idade.

Os especialistas também recomendam diminuir a frequência e duração dos períodos de exposição e reduzir a disponibilidade das telas, especialmente no quarto.

Os pais também devem ficar conscientes de que seus próprios hábitos irão influenciar os hábitos de seus filhos.

Fonte: G1/BBC