

ROGÉRIO TUMA

**OVERDOSE.**  
O aparelho  
estimula  
demais  
os sentidos



PHOTOS.COM

## Assistir à televisão faz mal

Em excesso durante a infância, pode afetar o cérebro e provocar dificuldades de aprendizado e atenção

Um estudo do pesquisador Erik Landhuis, da Universidade de Otago, em Dunedin (Nova Zelândia), publicado na revista americana *Pediatrics* avaliou mil jovens de 15 anos e comparou o tempo que ficavam na frente da tevê com a capacidade de se concentrarem.

Espantosamente, descobriu que quando esses adolescentes tinham entre 5 e 11 anos gastavam em média duas horas por dia assistindo à tevê. Entre os 13 e os 15 anos essa média subiu para três horas diárias, e foi o suficiente para aumentar em 40% os problemas de atenção.

O autor sugere que a tevê hiperestimula o cérebro e faz com que se perca o costume de prestar atenção em atividades que exigem uma concentração maior, tais como ler, jogar xadrez ou assistir às aulas. Assistir à tevê, prossegue, faz com que a criança se sinta atraída pelo aparelho a ponto de criar um grau de dependência.

**As conclusões de** Landhuis independem de fatores socioeconômicos, dificuldades de atenção no início da vida ou nível de inteligência dos adolescentes. O que acontece, segundo o autor, é que o cérebro aparentemente fica entediado com atividades mais simples e procura cada vez mais atividades que o estimu-

lem nos mesmos níveis que a televisão. E tais efeitos são irreversíveis. Mesmo que forçosamente o jovem tenha seu tempo de tevê controlado, as deficiências de atenção continuam a acontecer, provavelmente porque o cérebro sofre mudanças anatômicas e permanentes que o preparam para uma quantidade maior de estímulos, neurologicamente considerados uma premiação.

É preciso entender o cérebro como um organismo altamente adaptável e plástico, que responde rapidamente a estímulos externos e que aprende a captá-los cada vez mais facilmente, o que exige mudanças nas ligações celulares entre neurônios e, provavelmente, envolve o sistema de prazer e recompensa. O mesmo ligado ao vício em drogas, e que pode estar ligado também à adição por atividades como assistir à televisão, navegar na internet e nos jogos no computador.

A questão deve ser encarada como um problema de saúde pública. Em abril do ano passado, pediatras americanos chamaram a atenção para achados assustadores que corroboram isso em um artigo na revista *Archives of Pediatric and*

*Adolescent Medicine*. Crianças americanas com mais de 8 anos ficavam mais tempo assistindo à tevê ou jogando no computador do que em qualquer outra atividade, exceto dormir.

Há mais estudos que mostram como o excesso de horas na frente da tevê é maléfico. Por 20 anos, 700 famílias do estado de Nova York foram acompanhadas por Jeffrey Johnson, do Instituto Psiquiátrico do Estado de Nova York. Os adolescentes dessas famílias foram avaliados em relação à capacidade de se concentrarem. Os que assistiam mais tevê tinham duas vezes mais risco de apresentar dificuldades de aprendizado e alterações de comportamento. O risco era de 15%, para quem assistia menos de uma hora por dia, e ia para 30% em quem ficava mais de três horas na frente da telinha.

**Quase um terço dos** “viciados” em tevê ficou com notas baixas, enquanto apenas 10% dos que assistiam menos de uma hora por dia tiveram o problema.

O pesquisador acompanhou esses jovens até os 33 anos e mostrou que os problemas de atenção continuavam a existir apesar da passagem do tempo. Para os adultos não parece haver solução para o vício, mas com nossos filhos pode ser diferente. Recomenda-se que, somado, o tempo na tevê e nos jogos eletrônicos não se ultrapasse uma hora por dia. E mais: o tempo “livre” deve ser

dividido entre atividades esportivas, leitura e diálogo familiar.

Quanto a nós, os adultos viciados, um artigo do *Journal Evolutionary Psychology*, de pesquisadores da Victoria's Deakin University, traz uma dica. Para conquistar o coração de alguém, escolha assistir

**“Melhor é um pequeno fogo para nos aquecer do que um grande fogo para nos queimar.”**

THOMAS FULLER

juntos a um filme na tevê que tenha início trágico e final feliz. Segundo Mark Stokes, isso faz com que o casal se alinhe emocionalmente e que, ao fim do filme, exista uma percepção melhor do interesse do parceiro em sexo e compromisso. Os homens, porém, devem ter cuidado, pois o estudo também mostra que eles tendem a hiperestimar o interesse das mulheres por sexo, ignorando o compromisso. ■