



MALEFÍCIOS DO USO PROLONGADO DE TELAS

Lis Anne Ribeiro da Luz¹
Gustavo Munhoz de Oliveira²
Mayco Augusto Seifarth³
Lucas Antonio de Moraes Wrobel⁴
Sandra Mara Dias Pedroso⁵

Resumo: *O uso de aparelhos eletrônicos por jovens e crianças vem crescendo atualmente e foi acelerado em decorrência da pandemia da COVID-19. Tendo isso em vista, o presente trabalho visa elucidar questões que envolvem o uso de telas, como de celulares, notebooks e tablets, bem como sua influência na rotina de crianças e adolescentes. Para tal, utilizou-se da pesquisa bibliográfica, visando explicitar mais sobre o tema. Como resultados, obteve-se que são diversos os prejuízos causados por esse uso excessivo.*

Palavras-chave: Uso de telas. Prejuízos. Infância e adolescência.

Introdução

Atualmente uso de aparelhos eletrônicos, como celulares, televisão, tablets e computadores, tem sido cada vez mais frequente, crescendo também o número de prejuízos advindo do uso excessivo desse aparelhos. Esses prejuízos podem ser físicos sociais ou psicológicos. Essa realidade afeta principalmente crianças e jovens.

Objetivos

Objetivo geral: Discorrer sobre os malefícios do uso excessivo de aparelhos eletrônicos por crianças e jovens.

Objetivos específicos: Discorrer sobre as influencias a pandemia da COVID-19 no aumento do uso de aparelhos eletrônicos; Tratar sobre os malefícios decorrentes do uso excessivo de aparelhos eletrônicos por crianças e jovens.

Metodologia

Por meio da pesquisa bibliográfica, “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (p.44), realizou-se o presente trabalho, visando discorrer acerca dos malefícios causados pelo de telas. E, com essa estratégia, proporcionou-se uma maior familiaridade com o tema, de modo a classificar tal estudo como uma pesquisa exploratória (GIL, 2002).

¹ Acadêmica de Bacharelado em Psicologia, IESSA, psi.lisluz@gmail.com

² Acadêmico de Bacharelado em Psicologia, IESSA, gustavomunhozdeoliveira@gmail.com

³ Acadêmico de Bacharelado em Psicologia, IESSA, maycoseifarth98@gmail.com

⁴ Acadêmico de Bacharelado em Psicologia, IESSA, lucasantoniowrobel123@gmail.com

⁵ Professora Orientadora, IESSA, sandrrinha@bol.com.br

Do Aumento do Uso de Aparelhos Eletrônicos em Decorrência da COVID-19

Seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde no que se refere à pandemia da COVID-19, os países adotaram um protocolo do isolamento social para conter a expansão do vírus. Com isso, milhões de pessoas foram obrigadas a interromper boa parte das interações humanas presenciais e a Internet se tornou o principal meio para interações sociais, trabalho e estudos. (DESLANDES, COUTINHO, 2020).

Além de os aparelhos eletrônicos e a internet terem sido empregados para o ensino, passaram a ser utilizados para possibilitar as relações sociais, o que gerou um aumento considerável no uso desses dispositivos (MOREIRA et al., 2020). A tecnologia tornou-se um meio facilitador para o ensino, sendo usada para pesquisas, fontes ilustrativas, vídeos educativos, entre outros. E, a cada dia, o mercado de trabalho e as relações sociais são mais articuladas por processos mediados pelos meios digitais. (SILVA; SILVA; 2017)

Do Uso Excessivo de Aparelhos Eletrônicos

Segundo os estudos de Duek e Moguillansky (2020), as telas desempenham um papel central nas famílias contemporâneas, tanto para o entretenimento como nas atividades escolares desenvolvidas pelas crianças e, à medida que o uso dos aparelhos eletrônicos aumenta, também cresce a necessidade dos pais e responsáveis estarem supervisionando o acesso a esses dispositivos. A supervisão se faz necessária a partir do momento que os dispositivos eletrônicos oferecem interações sociais com diversos tipos de pessoas e também pode gerar uma dependência inadequada para o indivíduo em questão, o qual está adentrando em fases importantes e decisivas da sua vida.

Também o uso em excesso pode levar à dependência, o que já tem se manifestado em crianças e adolescentes, afetando seus comportamentos e sistema cognitivo, e está relacionada a hábitos criados nos lares e repetidos com mais intensidade durante o isolamento da pandemia (SILVA; SILVA, 2017). Com o uso desses aparelhos, ativa-se o sistema de recompensas do cérebro, gerando uma grande sensação de prazer, semelhante a conseguida a partir da drogadição. (BIENARTH, 2022). Dessa forma, em busca de sentir essa sensação prazerosa, cada vez mais as crianças e adolescentes perdem tempo em frente as telas.

Alguns estudos veem sendo realizados acerca do isolamento social e a aderência demasiada e irregular a aparelhos eletrônicos, como a obesidade, sedentarismo, pouca adesão a dietas, transtorno de ansiedade e disfunções cognitivas.

O hábito de assistir TV durante a alimentação está correlacionado à obesidade; logo, o hábito incentivado pelos pais pode estar prejudicando a saúde de seu filho em vez de estar melhorando seu intelecto. O filho provavelmente se beneficiaria mais se pudesse jantar com a família incentivado hábitos culturais que serão passados adiante. [...] Segundo pesquisas em todo o mundo a obesidade é mais comum em crianças em idade escolar que vão de carro para a escola, dormem pouco e quase não brincam fora de casa. A falta de exercícios e movimentação na infância não prejudica somente o desenvolvimento cognitivo, mas também a saúde física (BERGER, 2017, p. 565).

Considerações Finais

Com o avanço da COVID-19, as atividades em todos os âmbitos da vida foram afetados pela necessidade de isolamento. Sendo assim, a internet e os aparelhos

eletrônicos tiveram papel fundamental na continuidade nas atividades diárias que eram necessárias a todos.

Porém, o uso excessivo de telas acabou por gerar acometimentos na área social, psicológica e de interação social, principalmente de crianças e adolescentes. Tendo em vista esses acometimentos diversos na saúde dos indivíduos, faz-se necessário o envolvimento dos pais na intervenção e controle no tempo de exposição a estes dispositivos.

Referências

BERGER, K. S. **O desenvolvimento da pessoa do nascimento à terceira idade**. 9. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2017.

BIERNATH, A. Como uso excessivo de celular impacta cérebro da criança. In: **BBC news**, 22 mar. 2022. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-60853962>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25, p. 2479-2486. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>>. Acesso em: 17 set. 2022.

DUEK, C.; MOGUILLANSKY, M. Crianças, telas digitais e família: práticas de mediação dos pais e gênero. **Comunicação e Sociedade**, Braga, v. 37, p. 55-70, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-35752020000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 set. 2022.

GIL, A. C. Como classificar as pesquisas? In: _____. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. p. 41-59.

MOREIRA, J. A. M., et al. Transitando de um ensino remoto emergencial para uma educação digital em rede, em tempos de pandemia. **Dialogia**, v. 34, p. 351-364, 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.2/9756>>. Acesso em 24 Set. 2022.

SILVA, T. O; SILVA, L.T.G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 Set. 2022