

# Jovens que passam muito tempo à frente de ecrãs têm piores notas

**Educação.** Adolescentes que participaram no estudo da Universidade de Cambridge passam, em média, quatro horas por dia a ver televisão, a utilizar computadores, *smartphones* ou *tablets*. Utilização distrai da necessidade de estudar

JOANA CAPUCHO

Vários estudos têm relacionado o uso excessivo da televisão, do computador, dos *tablets* ou dos *smartphones* a problemas como obesidade, alterações dos padrões de sono e até comportamentos agressivos nos mais novos. Agora surge um novo dado: quanto mais expostos os adolescentes estiverem aos ecrãs, pior tende a ser o rendimento escolar. A conclusão é de um estudo da Universidade de Cambridge publicado ontem, no qual participaram mais 800 alunos com uma média de 14 anos.

Não há dúvidas de que as tecnologias trouxeram uma infinidade de recursos, mas devem ser usadas na dose certa, sobretudo pelos mais novos. Para estudar a relação da exposição aos ecrãs com o rendimento escolar, o coordenador do estudo, Kirsten Corder, analisou os níveis de atividade e sedentarismo de 845 alunos de escolas de Cambridgeshire

e Suffolk e comparou-os com o desempenho académico dos estudantes. Debruçou-se sobre o que faziam durante o tempo em que estavam sentados, conta o *El Mundo*. Em média, concluiu que passavam quatro horas por dia agarrados ao *smartphone*, ao *tablet*, no computador ou a ver televisão. O dobro do que é recomendado pela Associação Americana de Pediatria.

Cada hora extra passada à frente de um ecrã foi associada a 9,3 pontos a menos nos resultados académicos do secundário, o equivalente a passar de um bom para um suficiente, explica o diário espanhol. Duas horas extra implicam uma perda de 18 pontos. Em sentido inverso, quem dedicava mais tempo a atividades como a leitura ou as tarefas da escola obtinha melhores notas nos exames (em média, 23,1 pontos a mais).

Segundo o coordenador do estudo, são necessárias mais investigações para confirmar este efeito, mas, adverte, os pais que estão preocu-

pados com as notas devem limitar a utilização das novas tecnologias.

Estas conclusões são recebidas sem surpresa pelos especialistas portugueses. Para a psicóloga Ana Gomes, docente na Universidade Autónoma de Lisboa, o estudo é “bastante interessante e pertinente”. No seu pós-doutoramento, a investigadora estuda a relação entre a

---

Participaram nestes estudo mais de 800 alunos com uma média de idades de 14 anos

---

qualidade do sono e o rendimento escolar em crianças do primeiro ciclo. “Há uma relação entre o uso excessivo de tecnologias e a qualidade do sono, que é pior nas crianças que estão muito agarradas aos ecrãs, sobretudo antes de irem para a cama”, explica. Ao ter implicações ao nível

da qualidade do sono, realça, terá no rendimento escolar.

Tal como já foi referido por outros investigadores, Ana Gomes destaca que “as tecnologias interferem na qualidade relacional e são uma fonte de distração, que agarram os jovens a outros estímulos e interesses, distraíndo-os dos temas escolares”. Por isso, considera que os resultados do estudo da Universidade de Cambridge fazem todo o sentido. “Também interferem e perturbam a atenção e a concentração, que o livro, pelo contrário, estimula. Todas estas dimensões estão associadas ao rendimento escolar”, esclarece a psicóloga. Cabe, assim, aos pais educar as crianças para que consigam ter outros prazeres que não seja estarem focadas nos ecrãs.

Se o estudo fosse feito em Portugal, os resultados deveriam ser semelhantes. É esta a convicção de José Morgado, docente no departamento de Psicologia da Educação do ISPA – Instituto Universitário. Destacando que não conhece os

contornos metodológicos do estudo, o especialista diz que não se surpreende com os resultados. “A média de exposição aos ecrãs é alta e é evidente que tem reflexos. É muito provável que tenha consequências no rendimento escolar”, afirma, explicando que, numa primeira análise, os adolescentes ficam desde logo com menos tempo para se dedicarem às questões académicas.

À partida, aqueles que passam mais tempo frente aos ecrãs sem conteúdos didáticos terão piores resultados ao nível académico. No entanto, José Morgado ressalva que um jovem pode estar a tarde toda em frente ao ecrã a fazer pesquisas bibliográficas, pelo que os conteúdos também devem ser tidos em conta. Pelo contrário, “quem lê mais terá melhor rendimento, não só pela informação com que fica, mas devido ao próprio processamento de informação: ao processar a informação quando estão a ler, mais facilmente processam ao estudar”.