

Filhos tecnológicos, porém com menos habilidades motoras



Jacir J. Venturi
Presidente do Sinepe/PR e coordenador da Universidade Positivo. Foi diretor de escola e professor da UFPR e PUCPR

Considere o melhor troféu – ou um butim de guerra – seu filho chegando em casa com a roupa suada, emporcalhada. Um pouco de vitamina S (de sujeira) fortalece o sistema imunológico infantil. Por muitas gerações, os momentos marcantes e felizes da infância e adolescência foram de simplicidade e interação ao ar livre: brincar em parques ou chácaras, subir em árvores, jogar bola, empinar pipa, pedalar, nadar, andar em tri-

lhas, cavalgar, correr de rolimã, dar banho no cãozinho, assoviar, participar de churrascos com os amigos.

As atividades ao ar livre promovem o bem-estar psíquico e o desenvolvimento de habilidades motoras. Entretanto, parte de nossas crianças e adolescentes mantém-se reclusa em seus quartos ou condomínios, absorta em seus celulares, videogames ou chats com amigos virtuais às centenas – mas mal cumprimentam os vizinhos de porta. Professores de educação física afirmam que seus alunos estão mais individualistas e mais desajeitados, apresentando diminuição das aptidões físicas para correr e jogar. Alguns sequer conseguem amarrar adequadamente o cadarço do tênis.

A carência dos benfazejos raios solares – não só em crianças, mas também nos adultos – está se evidenciando como um problema de saúde pública. Eles são fundamentais para o metabolismo da vitamina D, muito eficaz – além de gratuita – na proteção contra osteoporose, depressão, doenças degenerativas, diabetes e alguns tipos de câncer.



Os pais podem romper essa inércia do filho acompanhando-o em brincadeiras divertidas e planejadas ao ar livre, matriculando-o em academia, clube ou atividades complementares da escola, sempre estimulando as boas amizades, e monitorando o tempo de uso dos dispositivos eletrônicos.

Em 2014, a American Academy of Pediatrics recomendou limites para a exposição diária a todo tipo de mídia: dos 2 aos 5 anos, devem permanecer no máximo uma hora diante das telas; duas horas é o tempo indicado aos pré-adolescentes de 6 a 12 anos; e um máximo de três horas a partir dos 13 anos. Considerando esses marcos, teremos um jovem criado em um ecossistema de boa aprendizagem e com estímulos para o raciocínio lógico, antenado com as novas tecnologias, requisitos imprescindíveis para o ingresso em uma universidade e no mercado de trabalho.

É consensual que o excesso de aparelhos eletrônicos compromete a compleição física, a socialização, a cooperação doméstica, os estudos e as leituras, provocando sedentarismo e obesidade, considerados como o mal do século. O número de meninos e meninas obesos no Brasil quadruplicou nos últimos 20 anos. Não menos importante, esse excesso compromete o sono reparador: de 10 a 11 horas diárias para a faixa etária de 3 a 6 anos; para a de 7 a 12 anos, de 9 a 10 horas – é o que recomenda a Sociedade Brasileira de Pediatria. Aquém disso, pode causar baixo rendimento escolar e comportamento irascível ou indolente.

Em uníssono, escola e família devem praticar a preciosa regrinha de ouro: agir com temperança e bom-senso quanto ao uso dos *gadgets* eletrônicos. Devemos, sim, capacitar crianças e adolescentes para uma sociedade cada vez mais tecnológica, mas com o discernimento de que, diante de nós, descortina-se irreversivelmente o fascinante e ao mesmo tempo falacioso mundo digital. ■

jacirventuri@hotmail.com

