

Hábitos de Exposição ao Ecrã de uma População Pediátrica de uma Área Urbana

Margarida Figueiredo¹, Catarina Sousa¹, Carla Teixeira¹, Fátima Pinto¹

RESUMO

Introdução: A televisão e outros meios audiovisuais podem ser benéficos mas o seu uso excessivo pode relacionar-se com alterações físicas e comportamentais. O tempo que crianças e adolescentes “perdem” em frente ao ecrã deveria preocupar pais e pediatras.

Objectivos: Avaliação dos hábitos de exposição ao ecrã de uma população saudável de crianças e adolescentes.

Material e métodos: Aplicação de questionário sobre hábitos de exposição ao ecrã, a pais de crianças e a adolescentes seguidos na consulta de Pediatria de um centro de saúde urbano.

Resultados: Foram realizados 106 inquéritos. Aproximadamente 22% das crianças tinham mais de 2 anos quando começaram a ver televisão, cerca de 7% tinha uma televisão tendo as restantes duas ou mais, mais de metade tinha televisão no quarto, 64% tinha televisão no local onde eram feitas as refeições (88% tinham-na ligada enquanto comiam), 28% assistia menos de uma hora diária de televisão durante a semana (ao fim-de-semana esta percentagem diminuía para 4,7%). O tempo total de exposição ao ecrã contabilizava 2 ou mais horas em 54%. O tipo de programas mais visto era desenhos animados e telenovelas. Aproximadamente 32% passava menos de uma hora diária em actividade desportiva e 50% despendia menos de uma hora diária a ler.

Conclusões: Na população estudada, verificou-se excesso de tempo lúdico preenchido com meios audiovisuais em detrimento de outras actividades. O co-

nhecimento dos hábitos de exposição ao ecrã permite um reajuste da informação a dar aos pais na consulta de vigilância infantil.

Palavras-chave: ecrã, televisão, media, criança, adolescente

Nascer e Crescer 2008; 17(4): 224-227

INTRODUÇÃO

A televisão é o meio de comunicação mais difundido na sociedade moderna sendo também o de mais fácil acesso à criança e ao adolescente. Os benefícios da exposição aos media electrónicos (TV, Vídeo, DVD, computador) são alguns mas existem potenciais riscos que não podem ser ignorados⁽¹⁻⁵⁾. Estes entretêm, informam e acompanham mas podem ter consequências indesejáveis na saúde pública. O tempo passado em frente à televisão é subtraído a actividades importantes, tais como a leitura, os trabalhos escolares, os jogos, a interacção com a família, o desenvolvimento social e a criatividade⁽²⁻⁴⁾.

Segundo a bibliografia consultada, a maioria das crianças gasta cerca de 3 horas diárias (21 horas semanais) a ver televisão e 64% a 100% fazem-no antes dos dois anos de idade.⁽²⁻⁵⁾ Este tempo, quando incluído ao despendido com DVD/vídeo, jogos de consola ou computador, aumenta para 5 horas diárias (35 horas semanais). Nesta actividade, os jovens assistem a 10.000 actos violentos por ano e a cerca de 15.000 actos com referências de carácter sexual dos quais apenas 15% alerta para o risco de Doenças Sexualmente Transmissíveis ou gravidez indesejada e somente 1% tem um

objectivo preventivo.⁽⁶⁾ Ainda que alguns dos programas televisivos possam ser do tipo educativo, estes são geralmente preteridos pelas crianças e adolescentes que preferem os de carácter apenas recreativo ou de audiências gerais que dispensam maior nível de concentração.⁽²⁻⁵⁾ A exposição aos media aumenta ainda nas situações de depressão materna, nas famílias de baixa escolaridade e nas de menor investimento parental sendo as crianças entretidas nesta actividade passiva que ao funcionar como “babysitter” liberta os pais para funções não relacionais com prejuízo na construção das competências afectivas e pessoais.⁽²⁻⁵⁾

Os hábitos precoces e/ou excessivos de consumo de televisão e/ou outros meios audiovisuais na infância e adolescência têm impacto negativo na saúde relacionando-se com mau aproveitamento escolar,^(2-5,7) dificuldade de interacção com os pares, défice de atenção,^(2-4,8) obesidade,^(7,9) início precoce da actividade sexual,⁽⁸⁾ alterações do padrão de sono,⁽⁸⁾ comportamentos agressivos,⁽¹⁰⁾ entre outros. O excesso de televisão durante essa etapa da vida pode ter consequências a longo prazo nomeadamente ausência de cumprimento de regras na realização dos trabalhos de casa, aborrecimento nas aulas, aversão escolar, dificuldade em terminar o ensino secundário e consequentemente em ingressar e concluir o universitário, resultando em baixo nível educacional e cultural depois dos 25 anos de idade^(2-7,11-13). A exposição diária ao ecrã superior a 3 horas eleva significativamente o risco de perturbações de sono e a exposição precoce (antes dos dois anos e durante o desenvolvimento sináptico) aumenta o risco de problemas de atenção⁽¹⁰⁾. A preferência deste entretenimento prejudica também o exercício

¹ Consulta de Pediatria, Centro de Saúde da Carvalhosa / Foz do Douro

físico promovendo a obesidade sendo esta consequência reforçada pelo facto de que o padrão dietético das famílias em que as refeições são feitas com a televisão ligada, é aparentemente menos rico em frutas e vegetais e excessivo em “snacks”, pizzas e bebidas gaseificadas⁽⁹⁾. A relação entre o excesso de peso/obesidade infantil e o hábito de televisão aumenta ainda mais quando a televisão, o computador ou a consola estão também no quarto⁽⁷⁾.

O objectivo deste trabalho foi a avaliação dos hábitos de exposição ao ecrã de uma população saudável de crianças e adolescentes utentes num centro de saúde urbano.

MATERIAL E MÉTODOS

Aplicação de um questionário a pais de crianças e a adolescentes seguidos na consulta de Pediatria de um Centro de Saúde urbano de Outubro de 2006 a Abril de 2007.

Os questionários foram aplicados relativamente a uma única criança do agregado familiar, a que vinha à consulta, e foram excluídas todas as crianças com patologia crónica e/ou incapacitante.

Foram avaliados os seguintes parâmetros: sexo, grupo etário, idade com que começaram a ver televisão, número de televisões existentes em casa e os seus locais, existência de televisão na divisão onde habitualmente decorriam as refeições, horário, número de horas e tipo de programas que viam, existência de TV por cabo, computador e Internet, consolas e DVD, tempo utilizado na realização de trabalhos de casa, prática de desporto e leitura. Foi ainda avaliada a existência de regras de utilização destes meios audiovisuais e o exemplo dado pelos pais.

RESULTADOS

Foram realizados 106 inquéritos, sendo 51% (54) relativos a crianças/adolescentes do sexo masculino, com idade média de 8,11 anos (mínimo 5 anos e máximo 17) e desvio padrão 3,53 anos. Nesta população 13,2% tinham menos de 6 anos, 57,5% entre 6 e 10 anos, 21,7% entre 11 e 13 anos e 7,5% mais de 14 anos. Cerca de 7% tinha apenas

uma televisão em casa e a grande maioria tinha três ou mais destes aparelhos (Quadro I). Mais de metade (57,5%) das crianças tinham-na no quarto e aproximadamente 64% no local das refeições (Quadro II), destas 88% mantinha-a ligada durante as mesmas. Para além de televisão, 91% tinha Leitor de DVD e 70% tinha TV por cabo, vídeo, computador e consolas e 51% tinha todos estes meios audiovisuais. Do total de crianças, 23% tinha começado a ver televisão depois dos dois anos de idade. Quando inquiridos sobre o número de horas passadas a ver televisão durante os dias de semana, 28% via menos de uma hora diária (79 via menos de duas horas, 21 entre duas e quatro horas e seis mais de quatro horas diárias). Quando a mesma questão era relativa apenas aos fins-de-semana a percentagem que via menos de uma hora diária de televisão diminuiu para 4,7% (41 dos 106 assistia a menos de 2 horas, 33 entre duas e quatro horas e 31 mais de quatro horas diárias). O tipo de programa mais visto era o de desenhos animados (85) seguido de telenovelas (56), filmes e/ou séries (44) e telejornais ou programas culturais (15). O horário preferido era o que precedia o jantar (Quadro III). Contabilizado o total de tempo diário passado em frente ao ecrã (televisão, vídeo/DVD, consolas e computador), aproximadamente 46% contava menos de 2 horas e 54% duas ou mais horas (37% entre duas e quatro horas e 17% mais de quatro horas). Em relação ao tempo utilizado noutras actividades, 49% despendia menos de uma hora a fazer os trabalhos escolares, aproximadamente 32% passava menos de uma hora por dia em actividade desportiva (25% nunca a praticava) e 50% despendia menos de uma hora por dia a ler (34% afirmava não haver hábito de leitura). A televisão estava sempre ligada, como “barulho de fundo”, em 42% dos casos. Relativamente aos hábitos televisivos dos pais, 74% afirmava passar menos de duas horas por dia em frente à televisão, 18% entre duas e quatro horas e os restantes mais de quatro horas. Finalmente, 40% das famílias não tinha regras de utilização de televisão, consolas, computador, vídeo ou DVD.

Quadro I – Relação entre o número de inquiridos e o número de televisões existente em casa

| Número de crianças/adolescentes N=106 | Número de Televisões |
|---------------------------------------|----------------------|
| 7 | 1 |
| 20 | 2 |
| 41 | 3 |
| 24 | 4 |
| 13 | 5 |
| 1 | 6 |

Quadro II – Localização das televisões nas casas das crianças/adolescentes

| Locais da casa com televisão | Número de crianças/adolescentes N=106 |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Quarto dos pais | 85 (80%) |
| Quarto da criança/adolescente | 61 (58%) |
| Sala de jantar | 64 (60%) |
| Sala de estar | 62 (58%) |
| Cozinha | 37 (35%) |
| Outros | 23 (22%) |

Quadro III – Horário de assistir televisão das crianças/adolescentes

| Horário de ver televisão | Número de crianças/adolescentes N=106 |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Manhã | 41 (39%) |
| Almoço | 4 (4%) |
| Tarde | 31 (29%) |
| Antes do jantar | 53 (50%) |
| Jantar | 37 (35%) |
| Das 21 às 22 h | 45 (42%) |
| Depois das 22 h | 8 (8%) |

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Se usado de modo correcto a televisão pode ser benéfica. No entanto, demasiada televisão pode ser prejudicial e o seu uso excessivo limita tempo para brincar, ler e comunicar. A Associação Americana de Pediatria recomenda a não exposição ao ecrã (televisão, vídeo/DVD, consolas e computador) antes dos dois anos de idade e a limitação, a partir dessa idade, a menos de 2 horas diárias usadas com programação adequada à faixa etária e supervisão dos pais^(2-7,10-13).

Este estudo revelou que mais de metade desta população pediátrica iniciou hábitos televisivos antes dos 2 anos de idade, via televisão ou permanecia em frente ao ecrã mais de 2 horas por dia, praticava menos de uma hora por dia de actividade física ou não tinha actividade física, usava menos de uma hora diária em actividades ligadas aos livros ou nem sequer lia, tinha televisão no quarto e fazia as refeições a ver televisão. Entre 40 a 50% despendia menos de uma hora na realização dos trabalhos escolares e negava regras familiares relativas à utilização destes meios de distração. A exposição diária superior a quatro horas correspondeu a 17% e apenas 15% via programas educativos e adequados à idade. Alguns aspectos positivos prendem-se com o facto de mais de 50% ver menos de 2 horas diárias de televisão durante os dias úteis, embora as ultrapassassem aos fins-de-semana, e o horário preferido ser o do final da tarde, antes de jantar; contudo isso pode corresponder somente ao tempo que resta da actividade académica obrigatória. Há que salientar o facto de 80% preferir ver desenhos animados, mas este pode ser também um aspecto falsamente positivo dado actual predomínio em conteúdo desadequado e violento destes programas. Para além da qualidade dos programas a que assistem, a exposição, nos intervalos, a abundantes anúncios comerciais induz a hábitos de alimentação nada saudáveis e estimula o consumo^(7-8,14).

Relativamente à maior frequência de hábitos excessivos de ecrã nas famílias de menor investimento parental e baixos recursos culturais e económicos, esse aspecto passou despercebido nes-

te estudo onde as classes sociais eram semelhantes^(2,3).

A depressão materna não foi aqui questionada.

O tempo que as crianças e adolescentes “perdem” com televisão, consolas, computadores ou DVD deveria ser alvo das preocupações de pais e pediatras. Na população estudada verificou-se excesso de tempo passado em frente ao ecrã em detrimento de outras actividades como brincadeira, leitura, desporto ou estudo.

A prevenção desta situação passa também pela responsabilização dos pais para a saúde dos filhos na consulta de vigilância infantil alertando para os perigos do “consumo” de televisão e Internet. A leitura, o jogo e as actividades ao ar livre partilhadas em família ou com os pares, são alternativas promotoras do desenvolvimento psicomotor e mental capazes de aumentar competências que vão da locomoção e motricidade à linguagem, das competências pessoais e sociais às de realização e raciocínio prático⁽²⁻⁵⁾.

A existência de regras é essencial e estas passam por evitar o uso excessivo de media electrónica, evitar a exposição até aos 2 anos, limitar o tempo máximo às 2 horas por dia, seleccionar os programas preferindo os de conteúdo educativo, criar capacidade de escolha dos mesmos, co-visionar e discutir o tema assistido e dar o exemplo lembrando o conhecimento de que a criança imita os comportamentos, não colocar aparelhos de televisão nos quartos de dormir nem na divisão das refeições e proporcionar actividades lúdicas alternativas^(2-6,13).

O Pediatra e o Médico de Família devem obter formação acerca dos riscos de saúde pública decorrentes da exposição televisiva e partilhar essa informação com os pais, famílias e comunidade. A cooperação entre pediatras, professores, educadores e associações de pais pode ser preciosa nesse esforço. Devem também chamar a atenção para programas educacionais, incorporar questões acerca dos hábitos televisivos nas consultas de rotina, propor questionários que lhes permita focalizar-se em pontos de preocupação e aconselharem os pais, usarem a televisão ou vídeo nas salas de espe-

ra apenas para programas educativos, incentivarem o estado a promover educação para este hábito, participarem na elaboração de mais estudos científicos acerca do impacto e dos perigos da televisão e da Internet na criança e adolescente. Em particular, seria útil uma maior pesquisa da influência dos ecrãs na área da perturbação de hiperactividade e défice de atenção, na descoberta da genitilidade/sexualidade, nos hábitos aditivos e finalmente na violência e delinquência juvenil⁽²⁻⁶⁾.

MEDIA EXPOSURE OF A PAEDIATRIC POPULATION IN AN URBAN HEALTH CARE CENTRE

ABSTRACT

Introduction: The television and the other audiovisual means may be useful but when in excess may be related to a wide range of alterations and/or behavioural problems. The time spent by children and adolescents in front of the TV should be a main concern of the parents as well as of the paediatrician.

Objectives: To evaluate the television exposure habits of a healthy population of children and adolescents followed in an urban centre.

Material and methodology: A questionnaire about the television exposure habits was applied to children's parents and adolescents that were being followed through the paediatric consultation of the service of the Centro de Saúde da Carvalhosa.

Results: 106 questionnaires were analyzed. Approximately 22% were more than 2 years old when they started watching TV, about 7% had one TV and the others had two or more, more than a half had a television in their bedrooms, 64% had the TV in the kitchen (88% said that during the meals the TV was on), 28% watched less than an hour a day during the week (during the weekend the percentage fell to 4.7%). The total time of exposure was equal or superior to two hours in 54%. The most popular programme was cartoons and soap operas. Approximately 32% spent less than one hour doing sports and 50% spent less than one hour per day reading.

Conclusion: We concluded that this population spends too much time with these audiovisual means putting aside other activities. The knowledge of these television exposure habits allows an adjustment of information and help counseling parents during the regular paediatric visits.

Key-words: screen, television, media, child, adolescent

Nascer e Crescer 2008; 17(4): 224-227

BIBLIOGRAFIA

1. Mendes P, Fernando A. A Criança e a Televisão. *Acta Pediatr Port* 2003; 34: 101-4
2. Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff NA. Television and DVD/Vídeo Viewing in Children Younger than 2 Years. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2007; 161: 473-479
3. Johnson JG, Cohen P, Kasen S, Brook JS. Extensive Television Viewing and the Development of Attention and Learning Difficulties During Adolescence. 2007; *Arch Pediatr Adolesc Med* 2007; 161: 480-486
4. Mendelson AL, Berkule SB, Tomopoulos S, Le Monda CS. Infant Television and Video Exposure Associated With Limited Parent-Child Verbal Interactions in Low Socioeconomic Status Households. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2008; 162: 411-417
5. Cummings HM, Vandewater EA. Relation of Adolescent Video Game Play to Time Spent in Other Activities. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2007; 161: 684-689
6. American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education. Media Education. *Pediatrics* 1999; 104: 341-3
7. Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk among Low-Income Preschool Children. *Pediatrics* 2002; 109: 1028-35
8. Johnson JG, Cohen P, Kasen S, First MB, Brook JS. Association between Television Viewing and Sleep Problems During Adolescence and Early Adulthood. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004; 158: 562-8
9. Coon KA, Goldberg J, Rogers BL, Tucker KL. Relationships between use of Television During Meals and Children's Food Consumption Patterns. *Pediatrics* 2001; 107-15
10. Christakis DA, Zimmerman FJ, DiGiuseppe DL, McCarty CA. Early television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children. *Pediatrics* 2004; 113: 708-13
11. Gentile DA, Oberg N, Sherwood NE, Story M, Walsh DA, Hogan M. Well-Child Visits in the Video Age: Pediatricians and the American Academy of Pediatrics' Guidelines for Children's Media Use. *Pediatrics* 2004; 114: 1235-41.
12. American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education. Children, Adolescents and Television. *Pediatrics* 2001; 107: 423-26
13. Jordan AB, Hersey JC, McDivitt A, Heitzler C. Reducing Children's Television-Viewing Time: A Qualitative Study of Parents and Their Children. *Pediatrics* 2006; 118(5): e1303-10
14. Jordan AB, Hersey JC, McDivitt A, Heitzler C. Reducing Children's Television-Viewing Time: A Qualitative Study of Parents and Their Children. *Pediatrics* 2006; 118(5): e1303-10

CORRESPONDÊNCIA

Margarida Figueiredo
Hospital de Crianças Maria Pia
Rua da Boavista, 827
4050-111 Porto
margaridafigueiredo@net.sapo.pt