



Número 1 – Os aparelhos eletrónicos no quarto

A existência de aparelhos eletrónicos no quarto (televisão, consolas, telemóvel, Tablet, ...) **interfere negativamente na saúde e bem-estar das crianças.**

As crianças com estes aparelhos no quarto têm **tendência a brincar menos e a estar menos envolvidas na prática de atividade física** porque passam mais horas a jogar videojogos e a ver programas de TV e vídeos. Por vezes os conteúdos são desadequados e existe pouco controlo dos pais.

A exposição à luz dos ecrãs à noite dificulta o adormecer e condiciona a duração e a qualidade do sono.

Em algumas crianças, a utilização excessiva destes dispositivos adquire carácter de dependência (vício) e deixam de se saber divertir de outra forma.

Sabia que...

Um estudo recente realizado em Évora mostrou que:

- ◆ Crianças com telemóvel no quarto têm 2 vezes mais propensão em apresentar perturbações de sono?
- ◆ Crianças com consola e tablets no quarto têm 75% mais propensão de ter um índice de sonolência diurna muito elevado?
- ◆ Crianças com algum aparelho eletrónico no quarto têm cerca de 50% mais propensão de dormir no máximo 9 horas diárias?
- ◆ Um pouco mais de 60% das crianças com telemóvel no quarto praticam atividade física, sendo esta percentagem de 80% nas restantes crianças?



O que posso fazer?

- ⇒ Mantenha os ecrãs e consolas fora do quarto.
- ⇒ Defina horários e controle o tempo de utilização. Uma hora em dias de semana e 2-3h no fim de semana é razoável se não interferir com o tempo em família e as oportunidades de atividade física.
- ⇒ Não permita a utilização de ecrãs meia a uma hora antes dormir.
- ⇒ Crie a regra de manter os ecrãs pequenos (telemóvel, tablet, consolas portáteis) fora do quarto durante a noite.
- ⇒ Incentive e dê ideias e acompanhe o seu filho(a) para ser envolvido em atividade física.

A equipa de investigação:

Paulo Infante [DMAT/CIMA], Anabela Afonso [DMAT/CIMA], Gonçalo Jacinto [DMAT/CIMA], Teresa Engana [CME/DJD], Rita Leão [ACES], Rosário Correia [HESE], José Garção [AAG], Dulce Mira [AGP], Jesus Fonseca [AMF], Marta Rebocho [ASF] e Filipe Glória e Silva [CUF].

Mais informação em <https://doi.org/10.60506/uevora.37>