



O Mundo Digital

Que Implicações no Tempo de Prática Desportiva

Rui Pacheco **

Assiste-se na atualidade a uma diminuição do tempo dos jovens dedicados à prática desportiva, com implicações evidentes ao menor índice qualitativo que apresentam, inibidor de atingir as tão almejadas cerca de 10.000 horas de prática, tão necessárias para atingir os mais elevados patamares de prestação desportiva.

Era habitual ainda muito recentemente, nos intervalos das aulas escolares, encontrarmos os recreios e campos desportivos das escolas, repletos de jovens, rapazes e raparigas, a jogarem futebol ou a praticarem outras atividades recreativas de índole motor, facto que na atualidade, vai diminuindo de forma acentuada.

Assim nos dias de hoje, é mais recorrente nos intervalos das horas escolares, encontrarmos um conjunto de jovens, sentados em círculo, cada um munido do seu telemóvel, convivendo virtualmente, através das redes sociais ou de jogos online, onde a grande estimulação motora é direcionada essencialmente para os dedos polegares, que contactam como écran do telemóvel, e onde as verdadeiras relações sociais e de diálogo entre os jovens é deixada para segundo plano.

Este impacto dos tablets, smartphones, telemóveis e videojogos é tão grande, que muitas vezes, as



conversas entre os jovens jogadores antes, durante e depois das sessões de treino, vão desaguar a maior parte das vezes, em comentários sobre os videojogos habitualmente mais em voga e que são muito praticados virtualmente por eles. Quantas vezes inquirimos os jovens, para nos decifrar qual o nome da equipa adversária que vamos defrontar no jogo do fim de semana, sendo este um facto muito desconhecido por eles.

O foco de muitos dos jovens que encontramos na prática desportiva, na atualidade, incide muito mais no mundo virtual onde vivem do que propriamente nas preocupações com a melhoria da sua performance e da sua equipa na prática desportiva.

Mas a culpa deste fenómeno será só dos próprios jovens, dos pais, da sociedade?

Este facto, levou-nos a refletir sobre um artigo publicado recentemente no jornal espanhol El País, que achamos interessante, reproduzi-lo para uma maior reflexão daquilo que se passa na atualidade no Mundo Digital.

OS GURUS DIGITAIS CRIAM OS SEUS FILHOS SEM ÉCRANS *

Em Silicon Valley (epicentro da economia digital), proliferam escolas sem tablets ou computadores e onde as cuidadoras de crianças (vulgo amas) estão proibidas de usar o telemóvel no seu local de trabalho.

Em todo o mundo as Escolas esforçam-se por introduzir computadores, tablets, quadros interativos e outros prodígios tecnológicos. Mas na Escola particular de **Waldorf...**, que **acolhe os filhos de administradores da Apple, Google e outros gigantes tecnológicos** que vivem numa antiga fazenda na Baía de São Francisco (EUA), os jovens são educados numa Escola, onde os écrans, não entram até que eles cheguem à escola secundária.

"Não acreditamos na caixa preta, na ideia de que quando se coloca algo numa máquina, sai de lá um resultado sem entender o que acontece lá dentro"

"O que desencadeia a aprendizagem é a emoção, e são os seres humanos que produzem essa emoção, não as máquinas. Criatividade é algo essencialmente humano".

Se colocarmos um écran (tablet, smartfone) à frente de uma criança pequena, estamos a limitar as suas habilidades motoras, a sua tendência em se expandir, a sua capacidade de concentração.

Os adultos que melhor entendem a tecnologia móvel e os aplicativos querem que os seus filhos se afastem dela. Os benefícios dos écrans na educação infantil são limitados, argumentam, enquanto o risco de dependência é alto.



Fotografia: Gonçalo Delgado/Global Imagens

Os pioneiros deixaram claro desde o início. **Bill Gates, criador da Microsoft**, limitou o tempo de écrans dos seus filhos. "Não temos telefones na mesa quando estamos a comer e não damos telemóvel, até que eles façam 14 anos", disse ele em 2017. "Em casa nós limitamos o uso de tecnologia para os nossos filhos".

Steve Jobs, criador da Apple, referiu numa entrevista no The New York Times em 2010, na qual ele assegurou que proibiu seus filhos de usarem o iPad recém-criado. "Na escala entre doces e crack, isso está mais próximo do crack", apontou Chris Anderson, ex-diretor da revista

Wired, bíblia da cultura digital, também no The New York Times .

O problema da relação das crianças e da tecnologia é que o ritmo vertiginoso em que é transformada dificulta a reflexão e o estudo.

Um estudo publicado em janeiro deste ano na revista médica pediátrica, JAMA, revelou que um elevado número de horas à frente de um écran, durante dois a três anos, está associado com atrasos em crianças, a atingir marcos de desenvolvimento, dois anos depois.

Outros estudos relacionam o uso excessivo de telemóveis em adolescentes com a falta de sono, risco de depressão e até suicídios.

A Academia de Pediatras dos Estados Unidos publicou algumas recomendações em 2016: evitar o uso de écrans para crianças menores de 18 meses; apenas conteúdos de qualidade e visualizações na companhia de pais, para crianças entre 18 e 24 meses; uma hora por dia de conteúdo de qualidade para crianças entre dois e cinco anos de idade; e, a partir dos seis anos, limites coerentes no tempo de uso e conteúdo.

Até agora, a preocupação era que as crianças mais ricas tivessem uma vantagem em relação às demais, por terem acesso antecipado á Internet.

Enquanto os filhos das elites de Silicon Valley são criados entre ardósias e brinquedos de madeira, os das classes baixa e média crescem colados em écrans.

"Nós incentivamos os pais a serem mais proativos quando se trata de procurar conteúdo", conclui Álvarez. "A chave é como aprendemos a equilibrar, a aproveitar, a limitar o uso e a saber que, para sua saúde física e mental, deve haver momentos na família em que nada é usado. Temos uma campanha que convida as pessoas a comer e jantar sem telemóveis, sem um dispositivo constantemente interrompido por notificações.

Também recomendamos compartilhar dispositivos e conversar com as crianças sobre o que elas veem. E o modelo que somos para os nossos filhos é importante. Se estamos a olhar compulsivamente para o telemóvel, justificando que é para o trabalho, que mensagem estamos a passar para os nossos filhos? "

.....

Referências Bibliográficas:

Pablo Guimón (2019): Os Gurus Digitais Criam os Seus Filhos Sem Écrans. Jornal El.País

https://elpaís.com/sociedad/2019/03/20/actualidad/1553105010_527764.html

****Coordenador da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves – Porto**

Treinador de Futebol de IV Nível pela FPF

Mestre em Ciência do Desporto – Faculdade de Desporto – Universidade do Porto