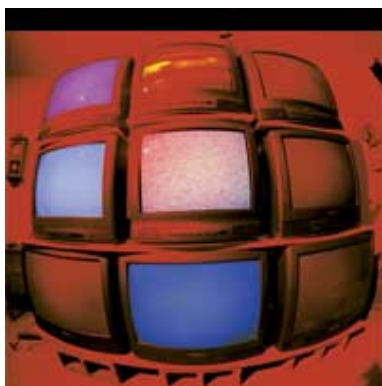


Publicidade

Puxe

[UOL](#) [ASSINE](#) [ÍNDICE](#) [BATE-PAPO](#) [BUSCADOR](#) [E-MAIL](#) [CENTRAL DO ASSINANTE](#) [SHOPPING](#) [REVISTAS](#)**SCIENTIFIC
AMERICAN** Brasil

Segunda-feira, 15 de Julho de 2002.

[■ Apresentação](#) [■ SciAm no Mundo](#) [■ Ciência Brasileira](#) [■ Fale Conosco](#) [■ Espaço do Leitor](#)imprimir 

vício da televisão

por ROBERT KUBEY e MIHALY CSINKSZENTMIHALYI

Em sua maioria, os critérios usados para caracterizar dependência química podem ser aplicados a quem assiste televisão demais

O aspecto mais irônico da luta pela sobrevivência é, talvez, até que ponto um organismo pode ser prejudicado pelo que deseja. A truta é capturada pelo chamariz usado pelo pescador; o rato, pelo queijo. Mas essas criaturas têm uma desculpa: isca e queijo são comida, sustentam. Os humanos dificilmente têm esse consolo. As tentações que quebram a harmonia de seu cotidiano são, na maioria das vezes, pura satisfação de caprichos, desejos e vontades: autogratificação. Ninguém tem que tomar bebida alcoólica, por exemplo. Perceber quando uma distração passou do controle é um dos grandes desafios da vida.

O excesso de desejos insaciáveis não envolve, necessariamente, substâncias físicas. Jogos de azar podem tornar-se obsessivos; sexo pode tornar-se obsessivo. Mas existe uma atividade que se destaca pela ubiquidade. É o entretenimento mais popular do mundo: a televisão. A maioria das pessoas admite ter uma relação de amor e ódio com ela. Reclamam da "fábrica de asneiras" e "dessa gente que não faz nada e só fica na frente da televisão", e em seguida instalam-se no sofá e apoderam-se do controle remoto.

Os pais geralmente se queixam da quantidade de horas que os filhos (quando não são eles mesmos) passam diante da TV. Até mesmo pesquisadores que ganham a vida estudando a televisão se assombram com o poder que esse veículo tem sobre eles. Percy Tannenbaum, da Universidade da Califórnia em Berkeley, escreveu: "Muitos momentos constrangedores que eu passei na vida foram as incontáveis situações em que eu estava conversando com alguém em ambiente em que havia uma televisão ligada e simplesmente não conseguia parar de, regularmente, desviar o olhar do interlocutor para ver o que se passava na tela. E esse tipo de situação não ocorre só quando a conversa é aborrecida, mas quando é razoavelmente interessante também."

Muitos cientistas vêm estudando há algumas décadas o efeito da televisão, em especial para comprovar se as cenas de violência que ela mostra tem relação com tornar-se violento na vida real. Pouca atenção tem sido dada ao poder de sedução da telinha - o meio em oposição à mensagem.

A expressão "vício da televisão" é imprecisa e carregada de juízo de valor, mas apreende muito bem a essência de um fenômeno bastante real. Psicólogos e psiquiatras definem formalmente a dependência a substâncias químicas como distúrbio caracterizado pelo uso que se faz delas. Exemplos: uso contínuo e prolongado de determinada substância; frequência de uso acima do que se pretende; pensar em reduzir o uso ou fazer esforços repetidos e malsucedidos nesse sentido; renunciar a atividades importantes (familiares, sociais ou referentes a terapia ocupacional) para dedicar-se ao uso dessas substâncias; e sintomas de retraimento quando o uso é interrompido.

Todos esses critérios podem ser aplicados a quem assiste televisão demais. O que não significa que assistir televisão, em si, seja um problema. A televisão pode ensinar; pode atingir padrões estéticos elevados; possibilita distração e evasão, tão necessárias. A dificuldade surge quando as pessoas têm o forte sentimento de que não devem assistir tanto quanto o fazem e mesmo assim se sentem estranhamente incapazes de assistir menos. Um pouco de informação sobre como esse veículo exerce seu poder de atração pode ajudar os telemaniacos a adquirir mais controle sobre sua vida.

Um corpo em repouso tende a permanecer em repouso

A quantidade de horas que as pessoas passam diante da televisão é assombrosa. Em média, os indivíduos dos países industrializados dedicam três horas do dia a essa atividade: exatamente a metade de suas horas de lazer é mais do que o tempo que levam para realizar qualquer outra atividade, exceto trabalho e sono. Nessa proporção, qualquer indivíduo que chegue até os 75 anos de idade terá passado nove anos em frente à telinha.

Alguns comentam que essa devoção significa simplesmente uma opção consciente: as pessoas assistem porque gostam. Se for só isso, por que então tanta gente tem ressalvas a propósito da quantidade de horas passadas na frente da TV? Em pesquisas do Instituto Gallup feitas em 1992 e 1999, dois entre cinco adultos e sete entre dez adolescentes admitiram passar muitas horas vendo televisão. Outras pesquisas têm mostrado de forma consistente que cerca de 10% dos adultos chamam a si mesmos de viciados em televisão.

Num trabalho em equipe, conduzimos testes de laboratório para estudar a reação das pessoas diante da TV. Monitoramos as ondas cerebrais (por meio de eletroencefalogramas), a resistência da pele e o batimento cardíaco de algumas pessoas que se submeteram à pesquisa. Para detectar o comportamento e as emoções no curso normal da vida, em oposição às condições artificiais do laboratório, utilizamos o método de amostragem seletiva. Os participantes carregavam um bipe, que nós acionávamos de seis a oito vezes por dia, a esmo, durante uma semana; cada vez que ouviam o bipe tocar, eles anotavam num cartão de registro o que estavam fazendo naquele momento e como se sentiam.

Como era de se esperar, os participantes que estavam assistindo televisão quando foram bipados disseram que se sentiam relaxados e passivos. Da mesma forma, os estudos por eletroencefalograma mostraram menos estímulo mental durante o período em frente à televisão do que em períodos de leitura, conforme a aferição das ondas cerebrais alfa.

O que mais surpreende é que a sensação de relaxamento cessa quando o televisor é desligado, mas a sensação de passividade e de diminuição do estado de alerta permanecem. Participantes desse tipo de pesquisa comumente afirmam que, de uma forma ou de outra, a televisão absorveu, chupou-lhes a energia, deixando-os depauperados. Eles dizem ainda que têm mais dificuldade em concentrar-se depois de ver televisão do que antes. Em contraste, raramente essas pessoas indicam essa dificuldade depois de ter lido. Muitos relatam melhora no humor depois de praticar esportes ou dedicar-se aos passatempos favoritos. Depois de assistir televisão, o humor das pessoas não se altera ou fica pior do que antes.

Poucos momentos depois de sentar-se ou deitar-se e apertar o botão de ligar, os telespectadores dizem que se sentem mais relaxados. Como a sensação de relaxamento ocorre rapidamente, as pessoas ficaram condicionadas a associar o ato de assistir televisão a repouso e ausência de tensão. A associação é positivamente reforçada porque os telespectadores permanecem relaxados durante todo o tempo em que assistem televisão e negativamente reforçada pelo estresse e o mal-estar provocados pela ansiedade que se segue ao ato de desligar a TV.

Drogas que criam dependência funcionam de modo similar. Um tranqüilizante cujo efeito sobre o corpo termina rapidamente tem mais probabilidade de causar dependência do que outro cujo efeito demora para passar. Isso acontece justamente porque o usuário está mais ciente de que os efeitos da droga estão diminuindo gradualmente. Da mesma forma, a vaga noção que os telespectadores adquiriram de que se sentirão menos relaxados ao parar de assistir televisão pode ser um fator decisivo para não desligar o aparelho. Ver televisão provoca mais necessidade de ver televisão.

E é aí que reside a ironia: as pessoas assistem muito mais do que planejaram, ainda que o tempo a mais seja menos gratificante. Nossos estudos pelo método de amostragem seletiva mostraram que quanto mais tempo as pessoas passam diante da televisão menos satisfação elas conseguem obter. Quando bipados, os telespectadores contumazes (aqueles que rotineiramente assistem mais de quatro horas por dia) geralmente anotavam na folha de respostas que gostavam menos de televisão do que os menos pertinazes (menos de duas horas por dia). Para alguns, uma leve sensação de mal-estar ou culpa por não estar fazendo algo mais produtivo pode contribuir para comprometer ou estragar o prazer que assistir televisão por várias horas pode proporcionar. Pesquisadores do Japão, do Reino Unido e dos Estados Unidos descobriram que esse sentimento de culpa é mais freqüente nos telespectadores de classe média do que nos de classes menos afluentes.

A atenção agarrada à força

O que é que a televisão tem que prende tanto a nossa atenção? Em parte, a atração parece derivar do nosso impulso biológico de resposta, os reflexos condicionados. Eles foram descritos pela primeira vez em 1927 pelo fisiologista russo Ivan Pavlov (1849-1936). São nossas reações instintivas a qualquer estímulo súbito ou singular. Fazem parte de nossa herança evolutiva; é um tipo de sensibilidade inata que é acionada por todo ser vivo quando percebe movimento ou se sente ameaçado. Alguns exemplos clássicos de reflexos condicionados: dilatação de vasos sanguíneos cerebrais, contração de vasos sanguíneos dos principais

grupos musculares, diminuição dos batimentos cardíacos. As ondas alfa ficam bloqueadas por alguns segundos antes de retornar ao nível habitual, o que é determinado pela quantidade de estímulo ou aliciamento mental a que a pessoa está acostumada. O cérebro concentra a atenção em recolher o maior número possível de informações enquanto o resto do corpo permanece em repouso.

Em 1986, Byron Reeves, da Universidade de Stanford, Esther Thorson, da Universidade do Missouri, e vários de seus colegas começaram um estudo para estabelecer se os recursos visuais e sonoros do veículo (cortes, edição, zoom, panorâmicas, efeitos sonoros) ativavam os reflexos e conseqüentemente faziam com que a atenção se direcionasse automaticamente para a tela. Ao examinar como as ondas cerebrais reagiam àqueles recursos ou truques estilísticos, os pesquisadores concluíram que, de fato, essas características formais da televisão podem provocar respostas involuntárias. Mais: a atenção ou o estado de alerta do cérebro na ocorrência desses efeitos sonoros e visuais são decorrência de nossa herança biológica de detectar movimento e reagir instintivamente a ele. Assim, segundo os pesquisadores, "não é só o conteúdo da televisão que é singular e único".

O reflexo condicionado pode explicar em parte muitas observações que os telespectadores costumam fazer, tais como "se a televisão está ligada eu simplesmente não consigo tirar os olhos dela", ou "eu não queria assistir tanto assim, mas não consigo" ou ainda "eu fico hipnotizado quando assisto televisão".

Desde a época em que Reeves e Thorson publicaram seu trabalho pioneiro, os pesquisadores vêm se aprofundando ainda mais nesse assunto. Pesquisas feitas na Universidade de Indiana sob a supervisão de Annie Lang mostraram que os batimentos cardíacos diminuem de 4 a 6 segundos depois de um estímulo condicionado. Em anúncios, seqüências de ação e vídeos musicais, os recursos visuais e sonoros da televisão chegam ao índice de um por segundo, ativando continuamente o reflexo condicionado.

Lang e seus colegas também investigaram se os recursos visuais e sonoros costumam afetar a memória daquilo que os telespectadores viram. Em um desses estudos, os participantes assistiram a um programa e preencheram uma folha de registro. Um grande número de edições (consideradas aqui como a mudança de um ângulo de câmera para outro, na mesma cena) melhorava a memória visual, supostamente porque a atenção ficava concentrada na tela. Um grande número de cortes (mudanças para novas cenas) tinha efeito similar, mas só até certo ponto. Se o número de cortes fosse de dez em dois minutos, o reconhecimento ou a memória caíam abruptamente.

Produtores de emissoras educativas para crianças descobriram que os recursos sonoros e visuais podem ajudar no aprendizado. Mas o excesso de cortes e edições acabam sobrecarregando o cérebro. Vídeos musicais e comerciais que utilizam cortes rápidos para cenas sem relação entre si são concebidos com o propósito de prender a atenção, muito mais do que veicular informação. As pessoas tendem a lembrar-se do nome do produto ou do grupo musical, mas os detalhes do comercial entram por um ouvido e saem pelo outro. É uma espécie de excesso de reflexos condicionados. Os espectadores são fiéis à TV, mas se sentem esgotados, e com pouquíssima compensação psicológica. Os resultados de nosso método de amostragem seletiva foram praticamente os mesmos.

Às vezes a memória que se tem do produto é bastante sutil. Hoje em dia, muitos anúncios são deliberadamente oblíquos: o enredo é cativante, mas o que exatamente estão tentando vender é difícil de dizer. Algum tempo depois é bem provável que o telespectador não consiga se lembrar conscientemente do nome do produto. Mesmo assim, os anunciantes acreditam que, se conseguiram atrair a atenção do telespectador, da próxima vez em que for a uma loja ele se sentirá mais confortável perante determinado produto: terá uma vaga lembrança de ter ouvido falar dele.

A atração natural que o som e a luz da televisão exercem sobre as pessoas começa muito cedo na vida. Dafna Lemish, da Universidade de Tel Aviv, observou bebês de 1 a 2 meses de idade que assistiam televisão. Nós também observamos alguns bebês telespectadores pouca coisa mais velhos. Eles ficam deitados de costas no chão e giram o pescoço até 180 graus para captar o que a luz que atravessa aquela caixa lá longe vai fazer aparecer. Esse ângulo sugere o quanto os reflexos condicionados estão enraizados no ser humano.





Os truques estilísticos da televisão - cortes, edições, zooms - podem dar início a um processo de reações involuntárias.

"A TV é parte deles"

Dito tudo isso, precisamos tomar cuidado para não exagerar. Não há muitas evidências de que adultos e crianças deveriam parar de uma vez de assistir televisão. Os problemas decorrem do excesso.

O método por amostragem seletiva permitiu que observássemos de perto os grandes aspectos da vida cotidiana: trabalho, refeições, leitura, conversas com amigos, esportes e por aí fora. A idéia era verificar até que ponto os telespectadores contumazes tinham uma experiência de vida diferente dos não-contumazes. Será que lhes desagradava mais a companhia dos outros? Alienam-se mais do trabalho do que a maioria das pessoas? O que nós descobrimos quase nos fez cair o queixo. Os contumazes relatam que se sentem significativamente mais ansiosos e infelizes do que os não-contumazes em situações não-estruturadas, como por exemplo não fazer nada, sonhar acordado e esperar em fila. A diferença aumenta quando o telespectador está sozinho.

Um outro estudo, de Robert D. McIlwraith, da Universidade de Manitoba, Canadá, analisou detalhadamente aqueles que, em pesquisas, se consideraram viciados em televisão. Pela medida chamada Inventário de Curtos Processos Imaginativos, ele descobriu que, em comparação com os não-viciados, os autodenominados viciados se entediavam com mais facilidade, são mais distraídos e têm mau controle da atenção. Os viciados disseram que usam a TV para preencher o tempo e fugir dos pensamentos desagradáveis. Outros estudos realizados ao longo dos anos mostraram que os contumazes tendem a participar muito pouco ou a não participar de atividades comunitárias e a não praticar esportes. Têm mais tendência a ficar obesos do que os telespectadores não-contumazes ou os que não vêem televisão.

A pergunta que surge naturalmente é: para onde conduz essa correlação? As pessoas recorrem à TV por causa do tédio e da solidão? Ou o hábito da TV as torna mais suscetíveis ao tédio e à solidão? Nós e a maioria dos demais pesquisadores sustentamos que o primeiro caso é verdadeiro, embora não se trate de algo simples. Jerome L. e Dorothy Singer, da Universidade de Yale, entre outros, sugeriram que ver televisão em demasia pode contribuir para um alcance limitado da atenção, uma diminuição do autocontrole e para a falta de paciência com os atrasos e entraves normais da vida diária. Há mais de 25 anos, Tannis M. MacBeth Williams, da Universidade da Colúmbia Britânica, Canadá, estudou os hábitos de uma comunidade montanhesa, desde a época em que não tinham televisão até quando os cabos foram finalmente ligados. Com o passar do tempo, adultos e crianças tornaram-se menos criativos na resolução de problemas, menos capazes de levar tarefas adiante e menos tolerantes com situações não-estruturadas.

Para alguns pesquisadores, o paralelo mais convincente entre a TV e o vício das drogas são os sintomas de retraimento que as pessoas experimentam quando se privam do hábito da TV. Quase 40 anos atrás, Gary A. Steiner, da Universidade de Chicago, compilou alguns relatos fascinantes de famílias cuja televisão deixara de funcionar por algum motivo - isto no tempo em que as famílias tinham geralmente apenas um aparelho de TV: "A gente andava de um lado para o outro, feito galinha degolada", "Foi terrível. Nós não fizemos nada - meu marido e eu comentávamos", "Eu vivia gritando. As crianças me irritavam, e os meus nervos ficaram em frangalhos. Eu tentei fazer com que se interessassem por jogos, mas foi impossível. A TV é parte deles."

Em alguns experimentos, várias famílias apresentaram-se como voluntárias para passar uma semana ou um mês sem ver TV. Outras foram pagas. Muitas não conseguiram completar o período de abstinência. Houve brigas, verbais e físicas. Vários relatos engraçados de famílias que tentaram "A Semana sem Televisão" nos Estados Unidos dão conta do mesmo tipo de situação.

Se uma família já está acostumada a passar a maior parte do tempo livre diante da TV será muito difícil para ela imaginar uma nova gama de atividades em substituição ao antigo hábito. É claro que isso não quer dizer que se trata de coisa impossível ou que toda família vá implodir se for privada do aparelho de TV.

Charles Winick, da Universidade da Cidade, de Nova York, chegou à seguinte conclusão depois de analisar vários estudos sobre a supressão abrupta do hábito da TV: "Os primeiros três ou quatro dias são os piores para a maioria das pessoas, até mesmo nas residências onde esse hábito é mínimo e onde existem outras atividades em andamento. Para mais da metade desses lares, os primeiros dias de perda representaram uma quebra da rotina familiar, os moradores tiveram dificuldade em lidar com o tempo que sobrara, houve demonstrações de ansiedade, agressões... As pessoas que moravam sozinhas irritavam-se facilmente ou ficavam entediadas... Já na segunda semana eram comuns as tentativas de adaptar-se à nova situação."

É uma pena que os pesquisadores ainda não deram vida a essas histórias; alguém ainda há de aparecer para compilar sistematicamente as estatísticas sobre os sintomas decorrentes da supressão abrupta do hábito da TV.

Embora o hábito arraigado da televisão possa ser perfeitamente caracterizado como dependência - mesmo que aparentemente a

TV não se enquadre nos critérios para dependência química -, nem todos os pesquisadores iriam tão longe a ponto de considerá-lo um vício. Em 1998, McLlwraith declarou: "A substituição de outras atividades pela televisão é significativa do ponto de vista social, mas está longe de preencher os requisitos clínicos para ser classificada como distúrbio."

Ele argumenta que essa nova categoria, "o vício da TV", é desnecessária se o hábito contumaz for sintoma de distúrbios tais como depressão ou fobia social. Não obstante, quer diagnostiquemos ou não alguém como "dependente da TV" ou "telemaniaco", milhões de pessoas percebem que não conseguem controlar com facilidade a quantidade de programas de televisão que assistem.

Escravos da tela do computador

Muito menos pesquisas foram feitas para aferir o uso do computador e a prática de videogames. No entanto, os mesmos princípios podem ser aqui aplicados. Os jogos são uma forma de distração e fuga; os jogadores percebem rapidamente o quanto se sentem bem quando estão jogando; e é aí que se forma o círculo vicioso. A diferença óbvia com a televisão reside na interatividade.

Vários videogames e jogos de computador aumentam o menos possível o grau de dificuldade, em proporção direta à habilidade do jogador. Podemos levar meses até achar um parceiro de tênis ou xadrez de habilidade comparável à nossa, mas os jogos programados possibilitam a combinação quase perfeita de dificuldade (do jogo) e destreza (do jogador). Sem falar da satisfação psicológica. É o que um dos autores deste artigo (Mihaly Csikszentmihalyi) chama de flow (vazão, transbordamento, fluxo) - o estado de consciência de profunda e genuína felicidade pela crescente capacidade de dominar praticamente qualquer atividade humana. Por outro lado, a ativação prolongada dos reflexos condicionados tem o poder de exaurir o jogador. Muitas crianças ficam cansadas, zonzas e com náusea depois de passar muitas horas entretidas com jogos de computador.

Em 1997, em um caso extremo de patologia provocada pela exposição intensa aos raios catódicos da TV, 700 crianças japonesas foram levadas às pressas para hospitais. Muitas apresentavam sintomas de "ataque epilético por estimulação óptica", causado pelas luzes cintilantes e intermitentes de um videogame do Pokemon transmitido pela televisão japonesa. Ataques e outros efeitos inconvenientes dos videogames são suficientemente significativos para que as empresas de software e os fabricantes de sistemas operacionais façam constar dos manuais de operação dos produtos uma advertência aos usuários. Muitos pais, por sinal, nos disseram que os movimentos rápidos da tela, durante o jogo, causaram distúrbios motores nos filhos adolescentes, com apenas 15 minutos do jogo começado. Muitos jovens sem autocontrole e experiência (e principalmente sem supervisão) continuam a jogar apesar de todos esses sintomas.

Lang e Shyam Sundar, da Universidade do Estado da Pensilvânia, vêm estudando como as pessoas reagem aos sites da Web. Sundar mostrou as múltiplas versões de uma mesma página da Web. São idênticas, a não ser pelo número de links. Os usuários afirmaram que o número elevado de links confere ao usuário uma aura de controle e comprometimento. Mas em algum momento o número de links chegou ao ponto de saturação. Os usuários simplesmente perderam o interesse. Tal como acontece com os videogames, a habilidade dos sites da Web em prender a atenção do usuário reside menos nas características formais do que na interatividade.

Para um grande número de pessoas, a vida on-line parece muito mais importante, imediata e intensa do que a vida que têm de enfrentar longe da tela do computador. Exercer o controle sobre os próprios hábitos relacionados com os veículos de comunicação é um dos desafios do mundo moderno, muito mais hoje do que jamais o foi em nenhuma outra época. Aparelhos de televisão e computadores estão em toda parte. Mas nem a telinha da televisão nem a telinha da Internet têm necessariamente de interferir na qualidade de vida de ninguém. A televisão é um meio fácil de fuga e relaxamento e, em doses limitadas, pode ser até benéfica. Mas, quando interfere com a capacidade de evoluir, aprender coisas novas e levar uma vida ativa, então ela vira dependência, e isso é coisa para se levar muito a sério.

Como quebrar o hábito

Estratégias para indivíduos e famílias que desejam exercer controle sobre o hábito arraigado de ver televisão

Eleve o grau de conscientização

Como em qualquer outra dependência, o primeiro passo é crítico: tomar consciência do quanto o hábito da televisão é arraigado, do quanto de tempo ele consome e de quão limitadas são as recompensas. Uma boa maneira de fazer isso é manter por alguns dias um diário de todos os programas vistos. Os títulos podem servir como medida de avaliação da qualidade da experiência e indicar o quanto o telespectador desfrutou ou aprendeu com os diversos programas.

Promova atividades alternativas

Assim que terminam o jantar, muitas famílias correm para a televisão. Um bom método de suplantar a televisão por outras atividades é fazer uma lista das alternativas e pendurá-la na porta da geladeira. Em vez de passar na sala para espiar o que a televisão está mostrando, vá para a cozinha e consulte a lista (se for do seu interesse reduzir o hábito, é claro).

Tenha força de vontade

Os telespectadores sabem muito bem que determinados programas ou "o filme da semana" não são muito bons nos primeiros minutos. Só que, em vez de desligar, eles permanecem firmes com a televisão ligada, durante as duas horas de duração do filme ou do programa. Para eles é natural continuar assistindo para saber "o que vai acontecer". Mas quando o televisor é desligado e a

atenção é desviada para outras coisas, os telespectadores geralmente perdem o interesse.

Imponha limites

Um cronômetro de cozinha pode ser muito útil para estabelecer limites de tempo, especialmente para os videogames. Quando soar o alarme, as crianças saberão que é tempo de parar. Alguns pais acham que esse método funciona melhor do que dizer eles mesmos às crianças que é hora de desligar. As crianças respeitam muito mais as ordens mecânicas.

Bloqueador de canais

Os novos televisores vêm equipados com microchips que podem ser usados para impedir a transmissão de programas violentos. Existem ainda dispositivos eletrônicos que registram o número de horas que cada família passa diante da televisão e bloqueiam o acesso além de determinado período.

Selecione o que vai assistir

Em vez de zapear pelos canais, use a lista de programação e escolha com antecedência o que vai assistir.

Use o videocassete

Em vez de assistir agora, grave para assistir depois. Muita gente não vê nem metade do que gravou.

Tente o tratamento do choque

Muitas famílias tiveram êxito em reduzir o hábito limitando o número de televisores para apenas um aparelho por família e instalando-o em algum canto remoto da casa ou dentro de um closet. Outros cancelaram a TV por assinatura ou simplesmente jogaram o aparelho no lixo.

Adote o ensino a distância

Atualmente, as escolas do Canadá e da Austrália, bem como as de um número crescente de Estados americanos, exigem que os alunos tenham aulas pela televisão. Essa prática aperfeiçoa a capacidade das crianças de analisar o que vêem e o que ouvem e de usar a televisão e outras mídias de forma responsável.

Os Autores

ROBERT KUBEY e MIHALY CSINKSZENTMIHALYI conheceram-se em meados da década de 1970 na Universidade de Chicago, onde Csinkszentmihalyi era professor e Kubey iniciava seu doutorado. Atualmente, Kubey é professor da Universidade Rutgers (Estado de Nova Jersey) e diretor do Centro de Estudos de Mídia (www.mediaudies.rutgers.edu). Seus estudos giram em torno do desenvolvimento da educação pela mídia no mundo. Ele é conhecido por assistir televisão e até jogar videogames com os filhos, Ben e Daniel. Csinkszentmihalyi é professor de Psicologia da Universidade de Claremont. É membro da Academia de Artes e Ciências. Costuma passar o verão nas montanhas Bitterroot, no Estado de Montana, EUA, escrevendo e escalando montanhas com os netos e visitantes ocasionais, sem jornais e sem televisão.

