QUESTÃO 35

Diferentes tipos de uso de telas afetam de forma distinta o cérebro e o comportamento de jovens adultos, aponta uma nova pesquisa realizada por uma universidade na Austrália. O estudo revelou que assistir à TV e jogar videogame estão associados ao aumento do foco, enquanto o uso de redes sociais provoca queda na atenção e mudanças negativas no humor.

De acordo com a neurocientista responsável pelo estudo, até mesmo uma exposição curta — de apenas três minutos — às telas foi suficiente para provocar alterações em humor, energia, tensão, foco e felicidade entre os participantes, todos com idades entre 18 e 25 anos. "Essas descobertas sugerem que tipos interativos de entretenimento realmente deixam o cérebro mais envolvido", explica a pesquisadora. Nos testes, os jogos demonstraram melhorar o foco e estimular maior esforço cognitivo. Já as redes sociais provocaram o efeito contrário: os voluntários relataram menor concentração, o que foi confirmado pela redução da atividade cerebral registrada.

Por fim, a equipe da universidade ressalta que o tempo de tela não deve ser visto apenas de forma negativa. Além de proporcionar lazer e relaxamento, a tecnologia pode favorecer conexões sociais e melhorar resultados educacionais. "O importante é ter consciência de como cada tipo de atividade impacta o cérebro. As telas não são o problema em si, mas precisamos fazer escolhas que realmente funcionem para cada jovem", conclui a neurocientista.

BASTOS, Nicoly. Disponível em: www.cnnbrasil.com.br. Acesso em: 21 set. 2025 (adaptado).

Em relação ao uso de telas por parte dos jovens, a reflexão desenvolvida nesse texto defende o(a)

A) hábito de assistir a programas de TV.
B) socialização por meio de jogos digitais.
C) equilíbrio no uso das tecnologias digitais.
D) emprego de tecnologias em práticas pedagógicas.
E) prática de atividades de maior demanda cognitiva.

Assunto: Interpretação (Tecnologias da informação e comunicação)

O texto focaliza a relação do uso abusivo de telas pelos jovens e propõe uma reflexão sobre a importância de manter o equilíbrio no tempo de exposição às tecnologias digitais.

Item: C